

Kundalini Yoga Numerologie

Zoals onderwezen door Yogi Bhajan

Uitgewerkt door Dr. Guruchander Singh Khalsa

Vertaald door Wouter Koert

Bijgewerkt 10 april 2009

Web-site: Pinklotus: Freedom without Attachment:

<http://www.pinklotus.org/>

Inhoudsopgave

<i>Inhoudsopgave</i>	<i>2</i>
<i>Voorwoord Kundalini Yoga Numerologie.....</i>	<i>4</i>
<i>Plaatje van de tien spirituele lichamen.....</i>	<i>5</i>
<i>Tabel van de tien spirituele lichamen</i>	<i>6</i>
<i>Beschrijving van de tien spirituele lichamen</i>	<i>7</i>
<i>Het eerste spirituele lichaam.....</i>	<i>7</i>
<i>Het tweede spirituele lichaam</i>	<i>7</i>
<i>Het derde spirituele lichaam</i>	<i>7</i>
<i>Het vijfde spirituele lichaam</i>	<i>8</i>
<i>Het zesde spirituele lichaam.....</i>	<i>8</i>
<i>Het zevende spirituele lichaam.....</i>	<i>8</i>
<i>Het achtste spirituele lichaam.....</i>	<i>9</i>
<i>Het negende spirituele lichaam.....</i>	<i>9</i>
<i>Het tiende spirituele lichaam</i>	<i>9</i>
<i>Het elfde spirituele lichaam</i>	<i>9</i>
<i>Het analyseren van je geboortedatum</i>	<i>10</i>
<i>De Vijf Nummers</i>	<i>12</i>
<i>Het Ziele Nummer</i>	<i>12</i>
<i>Het Karma Nummer</i>	<i>12</i>
<i>Het Gave Nummer.....</i>	<i>13</i>
<i>Het Levenslot Nummer</i>	<i>13</i>
<i>Het Pad Nummer.....</i>	<i>14</i>
<i>Resultaat</i>	<i>15</i>
<i>Het Nummer 1</i>	<i>15</i>
<i>Het Nummer 2</i>	<i>16</i>
<i>Het Nummer 3</i>	<i>17</i>
<i>Het Nummer 4</i>	<i>18</i>
<i>Het Nummer 5</i>	<i>19</i>
<i>Het Nummer 6</i>	<i>20</i>
<i>Het Nummer 7</i>	<i>21</i>
<i>Het Nummer 8</i>	<i>22</i>
<i>Het Nummer 9</i>	<i>24</i>
<i>Het Nummer 10</i>	<i>25</i>
<i>Het Nummer 11</i>	<i>26</i>
<i>KY numerologie Meesterschap over de tien lichamen</i>	<i>28</i>
<i>Lichaam 1: KY om het hoofd en het hart in evenwicht te brengen.</i>	<i>29</i>
<i>Lichaam 1: KY meditatie drie meditaties voor het hartcentrum</i>	<i>30</i>
<i>Lichaam 2,3 en 4: Kundalini Yoga voor de longen en de bloedbaan.....</i>	<i>32</i>
<i>Lichaam 3: KY meditatie om onprettige gedachten te laten verdwijnen</i>	<i>33</i>
<i>Lichaam 4: KY meditatie shabd kriya</i>	<i>34</i>
<i>Lichaam 5: Kundalini Yoga om de energie van de laagste naar de hoogste driehoek over te brengen.....</i>	<i>35</i>

<i>Lichaam 6: Kundalini Yoga om de Ajna te stimuleren.....</i>	<i>38</i>
<i>Lichaam 7: Kundalini Yoga om de aura te versterken.</i>	<i>41</i>
<i>Lichaam 7: KY meditatie tegen atoomstraling.....</i>	<i>42</i>
<i>Lichaam 7: KY meditatie voor het Goddelijke schild.....</i>	<i>43</i>
<i>Lichaam 8: KY Meditatie voor het helen van acute depressie</i>	<i>47</i>
<i>Lichaam 9: Kundalini Yoga meditatie whahe guru kriya.....</i>	<i>49</i>
<i>Lichaam 10: KY meditatie Guru Gobind Singh shakti mantra Meditatie</i>	<i>50</i>
<i>Lichaam 10: Kundalini Yoga Varuyas Kriya</i>	<i>51</i>
<i>Alle lichamen: Kundalini Yoga AT ontwaken van je tien lichamen.</i>	<i>52</i>

Voorwoord Kundalini Yoga Numerologie

Natuurlijk is er een aversie tegen het bepaald worden door bijvoorbeeld je geboortedatum, je naam, de sterren, je geslacht, je functie in de maatschappij of welke andere zaken dan ook.

Eigenlijk weten we diep van binnen, dat we nergens door zijn bepaald.

Dat komt omdat we puur bewustzijn zijn, waarin alle verschijnselen opkomen en weer verdwijnen. We zijn dus absoluut niet bepaald, door niets. We hebben dan ook noch vorm noch enige hoedanigheid.

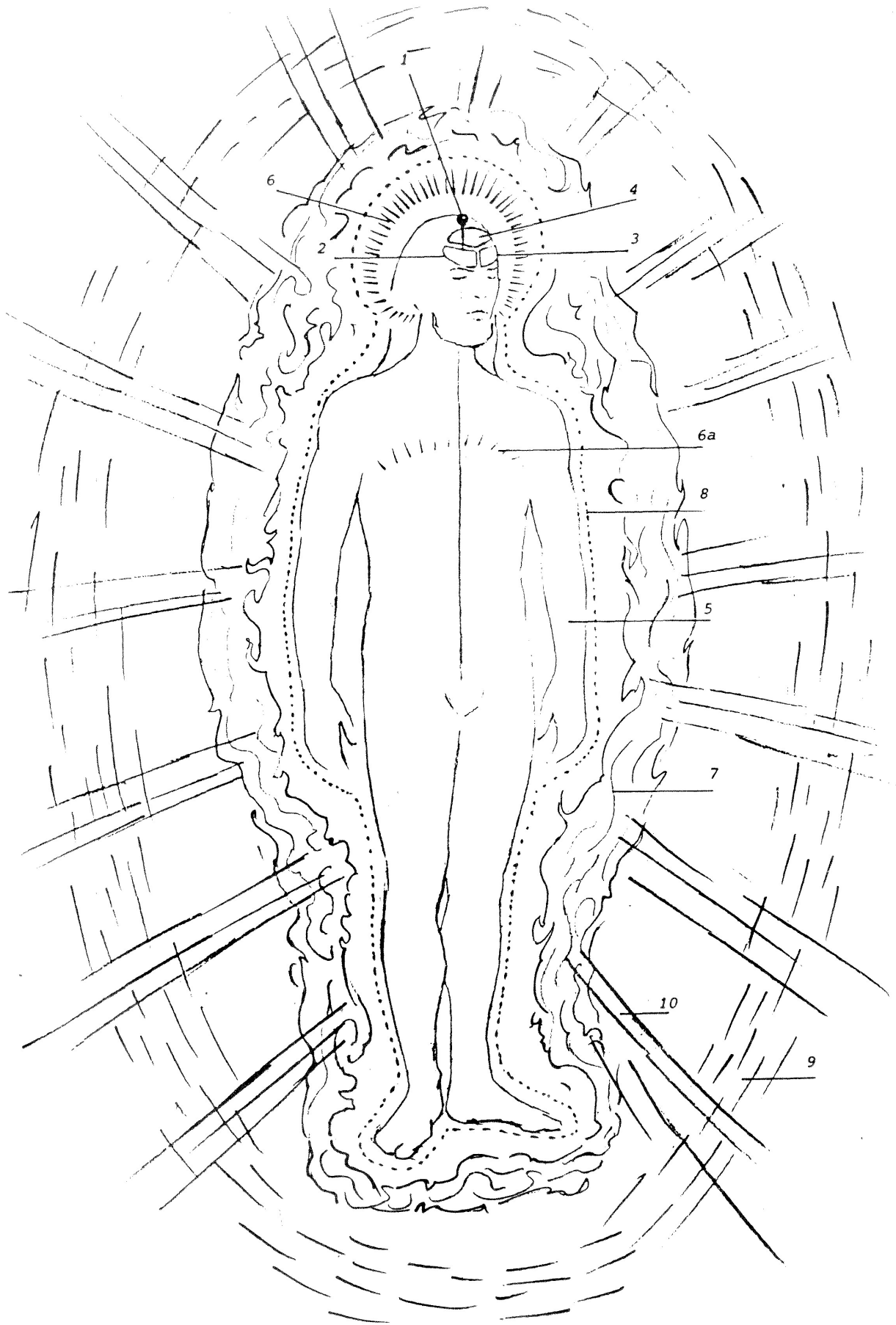
Noch woord noch getal kan ons beschrijven. Er kan geen beeld van worden gemaakt.

We kunnen de numerologie gebruiken voor het verschijnsel lichaamgeest complex, want dat kunnen we wel globaal beschrijven. Omdat alles met alles is verbonden wordt op het lichaamgeest complex door de gehele manifestatie invloed uitgeoefend.

Aan het lichaamgeest complex kunnen we wat doen, om het te ontspannen, te zuiveren.

Het praktische van de Kundalini Yoga Numerologie is, dat je zelf kan onderzoeken, door de sleutelvraag te stellen of op een bepaald gebied (een of meer van de tien lichamen) oefening nuttig kan zijn.

Wouter Koert



Tabel van de tien spirituele lichamen

Nummer	omschrijving	Kwaliteit	sleutel zin	sleutel vraag	Guru
1	Ziele lichaam	Nederigheid Creativiteit	Hart regeert het hoofd	Voel ik me creatief? Leef ik vanuit het hart?	Nanak
2	Negatieve rede	Gehoorzaamheid Beheersing	Verlangend er bij te horen	Kan ik vaststellen of er gevaar is in een situatie? Wat moet ik overwegen?	Angad
3	Positieve rede	Gelijkheid Positiviteit	Duivels of Goddelijk	Sta ik open voor alle mogelijkheden, die het leven aanbiedt? Laat ik deze toe in mijn leven?	Amar Das
4	Neutrale rede	Dienstbaarheid Mededogen Integratie	Beker van Gebed	Sta ik mezelf toe waar te nemen en te handelen vanuit innerlijke wijsheid?	Ram Das
5	Fysieke lichaam	Zelfopoffering Balans Leraar	Leraar / Balans (half man half God)	Gebruik ik mijn kracht en eigendommen ten goede van allen?	Arjun
6	Halo	Gerechtigheid Bescherming Projectie	Persoon in Gebed	Ben ik in staat mijn doelen te realiseren? Doe ik dat met integriteit?	Hargobind
7	Aura	Mededogen Veiligheid Liefde	Platvorm van Verheffing	Voel ik me geborgen in universele liefde? Ben ik vastberaden in het verheffen van anderen zowel als mijzelf?	Har Rai
8	Pranische lichaam	Zuiverheid Energie Onverschrokken Zelfontplooiing	Begrensd tot Onbegrensd	Omarm ik onverschrokken het leven? Heb ik genoeg energie om mijn doelen te verwezenlijken?	Har Krishan
9	Subtiële lichaam	Kalmte Verfijndheid Meesterschap	Meesterschap of Mysterie	Ben ik verfijnd en gevoelig en kan ik doordringen voorbij oppervlakkigheid? Wat is het ECHTE doel in het leven?	Teg Bahadur
10	Uitstralende lichaam	Koninklijke moed Uitstraling Edel	Alles of Niets	Is mijn leven een voorbeeld van moed, vorstelikheden en creativiteit?	Gobind Singh
11	Alle lichamen	Goddelijke visie Waarheid boven al	Eeuwigheid	Is mijn identiteit Sat Nam? Sta ik de oneindigheid toe door me heen te stromen?	Siri Guru Granth

Beschrijving van de tien spirituele lichamen

De tien spirituele lichamen vertegenwoordigen de Gurus. We hebben de "sleutel zinnen" gehad voor elk van deze lichamen om ons te helpen ze te herinneren. Daaropvolgend zijn de definities van de tien lichamen. Later zal ik de numerologie uitleggen van de tien spirituele lichamen. Nu geef ik alleen de definities; het zal duidelijk worden naarmate je de numerologie meer doorziet, en dat zal niet veel tijd vergen.

Deze spirituele lichamen worden niet alleen bij 3HO gebruikt of gebruikt omdat we Sikh zijn. Ik pas ze toe op iedere persoon die ik ontmoet. Het praktische aspect is dat de spirituele lichamen de basis van problemen kunnen zijn in geval van ziekte. Alle ziekten beginnen op een spiritueel niveau, dan dringen ze door op het mentale niveau, en daarna manifesteren ze zich op het fysieke niveau. Als je niet onderzoekt wat er verkeert is met de spirituele lichamen, mis je de feitelijke diagnose van de ziekte. Het is erg belangrijk in de praktijk van een healer om te weten wat er speelt en niet goed werkt op het niveau van de spirituele lichamen. Yogi Bhajan's numerologie systeem haalt er compleet het giswerk uit; je kan precies aangeven wat het probleem is en de persoon een oefening geven welke het betreffende spirituele lichaam beter laat functioneren.

Het eerste spirituele lichaam

Het eerste spirituele lichaam is het Ziele lichaam en wordt vertegenwoordigd door Guru Nanak. De sleutel zin is "Hart regeert het hoofd". Het conflict dat we hebben, als dit lichaam niet werkt, is het conflict tussen het hoofd en het hart. Iemand, die een conflict heeft met zijn eerste spirituele lichaam, zal meer uit zijn hoofd leven dan uit zijn hart. De sleutel om een spiritueel wezen te zijn, is te leven vanuit je hart.

Het tweede spirituele lichaam

Het tweede lichaam wordt de Negatieve Rede genoemd en wordt vertegenwoordigd door Guru Angad. De sleutel zin is "verlangend er bij te horen". Het negatieve aspect van iemand, die een 2 in een kritieke positie heeft, is dat deze persoon niet in staat is het gevaar in een situatie te overzien. Wanneer de Negatieve Rede goed functioneert, ben je in staat in elke situatie het gevaar voor jezelf of voor iemand anders in te schatten. Als de Negatieve Rede niet goed functioneert, kan je het gevaar niet inschatten.

Iemand met een 2 in een kritieke positie, die niet weet hoe hij dat spirituele lichaam voor hem kan laten werken, zal diepe relaties belangrijk vinden, waarop ze ook uit zullen draaien. Zij verlangen zo sterk er bij te horen, dat zij zich aan wie dan ook vastklampen; zij proberen zelfs bevriend te worden met iemand, ook al leidt deze hen op een weg tot vernietiging. Tweeën zijn zeer gebonden aan relaties. De sleutel voor iemand met een 2 op een kritieke positie, is een verbinding aan gaan met de Siri Singh Sahib of met een andere gerealiseerde leraar. Het is erg belangrijk voor iemand met een 2 om die verbinding aan te gaan. Later zal ik uitleggen waarom.

Het derde spirituele lichaam

Het derde spirituele lichaam is de Positieve Rede en wordt vertegenwoordigd door Guru Amar Das. De sleutelzin is "Duivels of Goddelijk". Als de Positieve Rede goed functioneert, zal een persoon altijd een positieve suggestie hebben of hij zal een weg vinden uit een situatie, die op een dood spoor schijnt uit te lopen. Als de Positieve Rede niet goed functioneert, zal de persoon niet in staat zijn dat te doen. Hij zal niet het vermogen hebben, de positieve kant van een situatie te onderkennen.

Het vierde spirituele lichaam

Het vierde spirituele lichaam wordt "de Neutrale Rede" genoemd en wordt vertegenwoordigd door Guru Ram Das. Het is de Rede van een Yogi. De sleutelzin is "Beker van Gebed".

Onze Rede (ons denken) volgt dit proces: Eerst berekenen we het gevaar in een situatie, we zoeken uit wat deze voor ons betekent en wat er fout kan gaan. Bijvoorbeeld, op een praktisch niveau, laten we veronderstellen dat je een zakenman bent en dat je Negatieve Rede niet goed functioneert. Je zal in een situatie terechtkomen en je zal niet in staat zijn te onderkennen wat er fout kan gaan. Het eerste wat je zou moeten doen is berekenen wat er fout kan gaan. Daarna moet je berekenen van er goed kan gaan, dat is de Positieve Rede. De derde berekening wordt gedaan door de Neutrale Rede; deze evalueert alle positieve en negatieve zaken, je bent er niet in betrokken; je bent volledig ongehecht; je beslist als een yogi.

Iemand, die meester is over het vierde lichaam, wordt als Guru Ram Das. Zij zijn zo neutraal met jou dat je gewoon naar ze toe gaat en het gevoel krijgt dat je hun darshan krijgt. Dat betekent voor mij de zegen, Beker van Gebed.

Het vijfde spirituele lichaam

Het vijfde spirituele lichaam wordt vertegenwoordigd door Guru Arjun. Het is het Fysieke lichaam. Guru Arjun werd de "Volmaakte Vorm van God" genoemd. Het stelt de onderwijs energie voor en de sleutelzin is "Leraar / Balans".

Iemand met een 5 in een negatieve positie in zijn nummers zal niet willen onderwijzen; hij zal helemaal bang zijn om te onderwijzen. Het is die persoon in de ashram, die een geweldig potentieel heeft om te onderwijzen, maar die iedere keer, als hij wordt gevraagd om te onderwijzen, een excuus heeft om het niet te doen.

Het zesde spirituele lichaam

Het zesde spirituele lichaam wordt vertegenwoordigd door Guru Hargobind en het is de Halo. De sleutelzin voor dit lichaam is "Persoon in Gebed".

De gehele 5th Men's Manual (is niet vertaald) gaat over de Halo; ik beveel het aan deze te lezen om een zo diep mogelijk begrip te krijgen van dit spirituele lichaam. Yogi Bhajan heeft ons langdurig lesgegeven in vele technieken die op alle spirituele lichamen een specifieke positieve werking hebben.

Het zevende spirituele lichaam

Het zevende spirituele lichaam is de Aura. De Guru die dit specifieke lichaam vervolmaakte was Guru Har Rai. De sleutelzin is "Platvorm van Verheffing".

Dit lichaam geeft je het vermogen om zowel jezelf te verheffen als anderen. Mensen die niet het vermogen hebben hun aura te gebruiken, zijn niet in staat in publiek te spreken omdat hun aura niet sterk genoeg is. Hun aura is niet sterk genoeg om alle positieve en negatieve instroom buiten te houden. Iemand met een zeer sterke aura kan voor honderden of duizenden mensen staan zonder aangetast te worden; Hij kan bij zichzelf blijven omdat de positieve, negatieve en neutrale instroom niet bij hem binnen kunnen komen. Iemand met een sterke aura kan gecentreerd en kalm blijven.

Het achtste spirituele lichaam

Het achtste spirituele lichaam wordt het Pranische Lichaam genoemd en wordt vertegenwoordigd door Guru Harkrishan. Dit is echt een healing nummer; het is de energie waarvan Guru Harkrishan ons toonde hoe je die moest manifesteren. De sleutelzin voor dit lichaam is "Begrensd tot onbegrensd". Iemand met een 8 in zijn nummers heeft het vermogen prana in zijn systeem te laten stromen.

Iemand, die het Pranische Lichaam meester is, kan 20 uur per dag doorgaan en zal nooit uitgeput worden. Yogi Bhajan heeft een 8 als Ziele Nummer en een 8 als Karma Nummer. Alle adem oefeningen, pranayama, vuurademhaling, de adem in en uit houden en elke meditatie, waarbij je de adem uit moet houden, zal automatisch teweegbrengen dat het Pranische Lichaam naar binnen komt. De mantra WAHE GURU WAHE GURU WAHE GURU WAHE JI-O acht keer gezongen op één ademhaling werkt ook op het Pranische lichaam.

Als je meester bent over het Pranische Lichaam, ben je automatisch meester over het Tweede, Derde en Vierde Lichaam. Met andere woorden, als je meester bent over pranayama ben je meester over de denkende geest. Dit is een van de meest fundamentele leringen, die Yogi Bhajan ons heel vaak heeft onderwezen.

Het negende spirituele lichaam

Het negende lichaam is het Subtiele lichaam en wordt vertegenwoordigd door Guru Teg Bahadur. De sleutel zin voor dit lichaam is "Meesterschap of Mysterie".

Het Subtiele Lichaam geeft je het vermogen om te weten wat er werkelijk gaande is in een situatie. Als je een kamer binnen komt waar men in gesprek is, maar de woorden passen niet bij wat ze voelen, dan zal jij precies weten wat er aan de hand is. Ik noem personen, bij wie dit lichaam niet goed functioneert "spiritueel naïef". Zij zullen een kamer binnen komen en alles geloven wat ze horen; Zij zijn totaal goedgelovig; zij snappen niet wat er op subtiel niveau werkelijk aan de hand is.

Het tiende spirituele lichaam

Het tiende lichaam is het Uitstralende Lichaam en het is je haar. Het tiende lichaam wordt vertegenwoordigd door Guru Gobind Singh. De sleutel zin is "Alles of Niets".

Iemand die dit nummer heeft zal of iets doen met 200 procent inzet of hij zal het helemaal niet doen. Als zij iets niet willen doen, is er geen manier om hen zo ver te krijgen of om ze te bepraten; ze zullen het niet doen voor welk argument dan ook.

Het elfde spirituele lichaam

Er is GEEN elfde spirituele lichaam, echter het nummer 11 vertegenwoordigt ze allemaal. We begonnen met de 10 Gurus - het was allemaal geformuleerd om de mens te perfectioneren. We hebben religie om ons te tonen wat een Volmaakt Wezen is, maar de Siri Guru Granth heeft het Volmaakte Wezen een stap verder gebracht. Het is de meest subtiële en meest krachtige van alle - het is de som van alle andere.

Elke Guru kwam op aarde om ons het meesterschap te leren van een van de kwaliteiten van de volmaakte mens. De Complete Mens zal meester zijn over alle tien lichamen, en hij zal de Siri Guru worden - iemand die ons voortdurend aan God herinnert. Een mens zal sterven, maar de Siri Guru Granth is de Guru voor altijd, en altijd, en altijd - het is eeuwig.

Het analyseren van je geboortedatum

	<i>Uitdagingen</i>	<i>Kwaliteiten</i>	
	-	+	
<i>Naar binnen gericht</i>	Ziel	Gave	
			Pad
<i>Naar buiten gericht</i>	Karma	Levenslot	
Ziele Nummer		Gave Nummer	
Geboorte dag. Stelt de verbinding met de ziel voor. Als het goed functioneert zal je onder stress in staat zijn in verbinding met je ziel te blijven. Innerlijke harmonie en vrede. De ziel is normaal de zwakke schakel tot het vinden van je ware zelf. Het ziele lichaam is de creatieve energie. Laat het hart het hoofd regeren.(Shakti Pad).		De laatste twee cijfers van het geboortjaar. In dit leven door God gegeven gave. Een kwaliteit of kracht, waarop je kunt vertrouwen, dat hij moeiteloos voor je werkt. Het is een probleem als je de gave niet accepteert. Als de gave geaccepteerd is, kan de gave direct naar de ziel gaan en zal je positief naar buiten treden. (Sahaj Pad).	
Karma Nummer		Levenslot Nummer	
Geboorte maand. Karma is je externe conflict in de wereld. Als het goed werkt zal je in harmonie zijn met je omgeving en je relaties. Harmoniseer eerst naar buiten toe. Met dharma (positieve richting) geen karma (Karam Pad).		Geboorte jaar. Hoe mensen je zien in de gemeenschap en wat ze bij je zoeken. Iets wat je al vele levens hebt gedaan. Kan goed of slecht zijn, maar het is meestal een talent of een kwaliteit, die mensen in je zullen zien. (Saram Pad).	
	Pad Nummer		
	Complete geboorte datum. Vervulling - levensdoel (goddelijkheid). Gebruik de sleutel kwaliteit als toets. (Sat Pad).		

Kundalini Yoga Numerologie zoals onderwezen door Yogi Bhajan 10 april 2009 blz. 11/53 /
Herleid elk getal tot een nummer onder de 12, door de cijfers bij elkaar op te tellen. Voor voorbeelden zie onderstaande tabel:

Geboorte datum	Ziele Nummer	Karma Nummer	Gave Nummer	Levenslot Nummer	Pad Nummer
25 november 1946	$2+5=7$	11	$4+6=10$	$1+9+4+6=20=2+0=2$	$2+5+1+1+1+9+4+6=29=2+9=11$
26 augustus 1929	$2+6=8$	8	$2+9=11$	$1+9+2+9=21=2+1=3$	$2+6+8+1+9+2+9=37=3+7=10$
9 september 1954	9	9	$5+4=9$	$1+9+5+4=19=1+9=10$	$9+9+1+9+5+4=37=3+7=10$
11 november 1947	11	11	$4+7=11$	$1+9+4+7=21=2+1=3$	$1+1+1+1+1+9+4+7=25=2+5=7$
29 november 1947	11	11	$4+7=11$	$1+9+4+7=21=2+1=3$	$2+9+1+1+1+9+4+7=34=3+4=7$
31 december 1999	$3+1=4$	$1+2=3$	$9+9=18=9$	$1+9+9+9=28=2+8=10$	$3+1+1+2+1+9+9+9=28=2+8=10$
01 januari 2000	1	1	10	2	$1+1+2=4$
29 juni 1956	$2+9=11$	6	$5+6=11$	$1+9+5+6=21=2+1=3$	$2+9+6+1+9+5+6=38=3+8=11$

Let op: een getal kleiner dan 12 wordt niet opgeteld!

Het Ziele Nummer

Het eerste nummer is de geboortedag. Dit is je Ziele Nummer. De dag van de geboorte is gelijk aan je Ziel. Bijvoorbeeld, als je geboortedag 12 september is, dan is je Ziele Nummer 3.

Dit Nummer is je speciale spirituele lichaam dat de verbinding voorstelt met je Ziel. Als je er aan werkt en deze energie meester wordt, dan zul je onder stress in staat zijn direct met je Ziel te communiceren. Stress is altijd betrokken bij je Ziele lichaam.; het is één van de belangrijkste dingen om te overwinnen in je leven.

Verlatenheid is de hoofdreden van alle psychologische trauma's die je ooit hebt gehad. Het gevoel van verlatenheid is de hoogste berg, die je moet beklimmen, anders zou je Ziel niet belangrijk zijn. De Ziel is je enige vriend.

De Ziel wordt gekenmerkt door Diepe Innerlijke Vrede - je kan in jezelf naar binnen gaan en het is daar volkomen vredig. Karma is naar buiten gericht, de Ziel is naar binnen gericht. Vrede is de queeste (heilige zoektocht) naar beide - een harmonie.

De Ziel is gewoonlijk de zwakke schakel die je afhoudt van het vinden van je ware zelf.

Je Ziele Lichaam is je creatieve energie, het is de Schepper in jou. Het is het conflict tussen het hart en het hoofd. De sleutel is te leven vanuit je hart. Laat het hart het hoofd regeren. Vergeet je hoofd niet, laat alleen het hart het regeren.

Het Karma Nummer

De maand is het Karma Nummer. Als je geboren bent in december, dan is je Karma Nummer: $1 + 2 = 3$

De meeste mensen zitten vast in hun Karma, maar als ze een spirituele richting kiezen, dan wordt er afgerekend met het Karma. "Als er Dharma (invulling van je spirituele levensweg) is, bestaat er geen Karma."

Wat is Karma? Karma is het naar buiten gerichte conflict met de wereld. Het is je externe harmonie.

De meeste van ons werden betrokken bij 3HO door de genade van God. Onze wereld viel uit elkaar en ineens begonnen we een beetje Kundalini Yoga te doen en alles ging vanaf dat moment wat meer vanzelf en naarmate we doorgingen werd onze chanting beter en alles voltrok zich daarna op een fijnere manier. Onze lichamen waren in een zeer slechte conditie; we zochten beschutting voor de druk van de buitenwereld. Met discipline werd ons zenuwgestel sterker en meer in harmonie. Als Yogi Bhajan zegt, "Als er Dharma (invulling van je spirituele levensweg) is, bestaat er geen Karma." dan bedoelt hij dat je buitenwereld meer in harmonie komt.

Na ongeveer 3 jaar Kundalini Yoga te hebben gedaan, realiseer je je: "Ha, het is niet de buitenwereld, die me uit mijn dak doet gaan, het is mijn binnenwereld." Dit is het moment dat je Shakti Pad begint te bestrijden.

Als je Shakti Pad overwonnen hebt, vind je je Ziel. Om je Ziel te vinden moet je je angst kwijtraken. Onze belangrijkste blokkade is angst. Angst voor wat?

We hebben elk een ander spiritueel lichaam dat niet goed functioneert. Als we bang zijn, dan komt de angst van het spirituele lichaam dat niet goed werkt. Als dat spirituele lichaam goed begint te functioneren zal de angst verdwenen zijn.

Het Gave Nummer

De laatste twee cijfers van het jaar waarin je bent geboren is het derde nummer. Bij voorbeeld, als je geboren bent in 1950, is het Jaar Nummer de cijfers 5 + 0. Tel alleen de laatste twee cijfers van het jaar bij elkaar op. Omdat het jaar 99 ($9+9=18=1+8=9$) de gave 9 heeft, is in het jaar 00 de gave gelijk aan 10. Dit nummer stelt Gods Gave voor, dat je dit leven hebt gekregen. Hiermee wordt bedoeld, dat dit speciale spirituele lichaam je werd geschonken. Het Gave Nummer is zoals het aangeeft - De gave van God aan jou. Hij heeft je dat speciale spirituele lichaam gegeven; het functioneert echt goed voor jou. Het is iets waarop je kunt vertrouwen; Het is de basis van je kracht.

Wanneer ik mensen hun numerologie probeer duidelijk te maken, stel ik vaak de volgende vraag, "Vond je het moeilijk cadeaus te ontvangen toen je jong was?". Er kwam 3 of 4 keer voor, dat mensen het moeilijk vonden hun Gave voor dit leven te ontvangen. Yogi Bhajan was erg streng tegen deze mensen, omdat ze dat cadeau, dat God ze speciaal heeft gegeven, weigerden te accepteren. Veel mensen vinden het moeilijk cadeaus te ontvangen en ze merken niet op, dat ze de kracht van dat speciale cadeau kunnen gebruiken; Ze ontberen die kracht om op terug te vallen.

Veel mensen, die geen spirituele discipline volgen, gebruiken hun Gave totaal niet. Zij weten niet wat ze aan het doen zijn, ze hebben hun kracht niet ter beschikking. Deze mensen gebruiken niet iets als hun kracht.

Mensen die niet spiritueel zijn, zijn zelfdestructief, dat weten we allemaal. Toen wij nog niet spiritueel waren, deden we van alles, wat destructief was. Op het moment dat we positiever naar de dingen zijn gaan kijken, dat we voelen dat er hoop is, beginnen we onze Gave te gebruiken. Wanneer we onze Gave gaan gebruiken, dan beginnen we ons positief te uiten.

Zo lang je je Gave accepteert, heb je de mogelijkheid je af te stemmen op je Ziel. Wat dat betekent is, dat je rechtstreeks naar een vredige plaats gaat, als je onder stress zit, je hebt op dat moment de mogelijkheid contact met je Ziel te maken.

Het Levenslot Nummer

Het vierde nummer wordt het Eeuw Nummer genoemd en in het voorbeeld van het jaar 1950 is het de optelling van $1 + 9 + 5 + 0$. Het Levenslot Nummer wordt ook omschreven als, hoe mensen je in de maatschappij zien, hoe je overkomt bij mensen.

Een ander voorbeeld, een geboorte in het jaar 1955 zal een Eeuw Nummer hebben van $1 + 9 + 5 + 5$, wat gelijk is aan 20, en $2 + 0 = 2$, dat betekent, dat 2 het Eeuw Nummer voor 1955 is.

Het Levenslot Nummer is het nummer dat voorstelt, wat je vele levens hebt gedaan, waaraan je vele levens hebt gewerkt. Het kan goed of slecht zijn; dat hangt van de uitkomst af. Meestal is het iets, waaraan je vele levens hebt gewerkt en is het een kwaliteit of talent, dat je hebt. Het is wat mensen in je zien, en iets waar je van op aan kunt om je van dienst te zijn.

Het Jaar Nummer en het Eeuw Nummer schijnen positief te zijn bij mensen, die zich bevinden op een spiritueel pad.

Het Pad Nummer

Het Pad Nummer is het vijfde nummer. Het is je nummer van vervulling - wat je dit leven hebt te doen om je vervuld te voelen - wat je doen moet om goddelijk te zijn. Het Pad Nummer wordt ook wel Bestemmingsnummer genoemd.

De manier waarop je het Pad Nummer berekent is als volgt:

Dag + Maand + Eeuw = Pad Nummer

Bij voorbeeld als je geboortedatum 2 september 1950 is, is je Pad Nummer:

$$2 + 9 + 1 + 9 + 5 + 0 = 26 = 2 + 6 = 8$$

Je Pad Nummer is de optelling van je gehele geboortedatum.

Let op: een getal kleiner dan 12 wordt niet opgeteld!

Pad is vervulling. Je kunt in een grot gaan zitten en je ziel vinden, maar vervulling wordt gevonden als je goddelijk wordt. Wanneer je dit nummer meester bent, heb je echt het gevoel dat je doet wat de bedoeling is - waarom je op deze aarde bent gekomen.

Elk van de tien Sikh Guru's was een bepaalde kwaliteit meester. (Zie de Beschrijving van de tien lichamen). Deze kwaliteiten waren een voorbeeld in hun leven. We kunnen deze kwaliteiten gebruiken als maatstaf in termen van het Pad Nummer. Deze kwaliteiten zijn het niveau van ontwikkeling die men op zijn pad kan bereiken. Dit is de wijze waarop je spirituele energie wordt overgebracht als je innerlijke vrede hebt bereikt.

Er zijn verscheidene niveaus van bewustzijn die Pad worden genoemd. Na Shakti Pad komt Sahaj Pad. In deze staat word je goddelijk. Als je je angst verliest word je goddelijk. Wanneer je je goddelijk voelt, ben je vervuld. Wanneer je meester wordt over het spirituele lichaam, dat voorgesteld wordt door het Pad Nummer zal je goddelijkheid beginnen te stralen.

Resultaat

Het Nummer 1

Het eerste spirituele lichaam is het Ziele lichaam: het wordt vertegenwoordigd door Guru Nanak en Guru Nakan vertegenwoordigt Nederigheid.

Het negatieve aspect van het nummer 1 is niet-creatief zijn. Iemand met een 1 in een negatieve positie zal totaal geen creativiteit hebben. Dit is het meest negatieve aspect van dit nummer. Hij zal geheel door het hoofd worden gedomineerd.

Het KARMA Nummer is 1

Iemand die een 1 heeft op de Karma positie zal gewoonlijk met zijn hoofd een relatie hebben met anderen. Om gelukkig te zijn in de externe wereld, dient deze persoon vanuit zijn hart te gaan leven, en de mensen waarmee hij omgaat, moeten voelen dat hij vanuit zijn hart leeft; dit is cruciaal voor hem als hij in harmonie met de externe wereld wil zijn. Elke precieze techniek, die de 1 in harmonie zal brengen zal iemand met een 1 in de Karma positie toestaan zich op in harmonie te voelen hoe hij ook met zijn gehele externe wereld omgaat.

Het ZIELE Nummer is 1

Iemand met een 1 op de Ziele positie is iemand die in zijn interne relatie met zichzelf een cirkelvormige gedachtegang in zijn onderbewustzijn zal creëren en daarin vast zal komen te zitten. Zijn neiging zal zijn met zijn interne spanning om te gaan vanuit het hoofd. Dit stelt hem teleur want met zijn logica komt hij op een dood spoor en zal niet in staat zijn zich uit de stress te ontspannen. Als deze mensen een meditatie doen of een oefening, die hen controle geeft over het eerste spirituele lichaam dan zullen ze ontdekken dat hun logica zal worden overwonnen; hij zullen vanuit het hart gaan leven en zij zullen weten wat juist is ook al is het onlogisch. Hun innerlijke rust zal in harmonie komen omdat zij in staat zijn te leven vanuit hun hart.

Het GAVE Nummer is 1

Iemand met een Gave van 1, zoals iemand die geboren is in 1901, zal in staat zijn vanuit zijn hart te leven zolang als hij op een spiritueel pad gaat. Iemands Gave werkt als iemand zich verbindt met een spiritueel pad te volgen.

Het nummer 1 stelt "creativiteit" voor, dus creativiteit is de echte sleutel. Iemand die een 1 heeft als Gave zal super creatief zijn.

Het LEVENSLLOT Nummer is 1

Gezien vanuit het Levenslot, betekent een 1 dat deze persoon al vele levens erg creatief is geweest. Als iemand op een spiritueel pad is zal hij zeer creatief overkomen bij mensen die hem in de wereld tegenkomen.

Het PAD Nummer is 1

Iemand met een Pad van 1 zal zeer creatief moeten zijn om zich echt diep vervuld te voelen en om te voelen dat hij zijn roeping voor God heeft vervuld. Guru Nanak was in deze positie, zijn vervulling van zijn Pad stelt nummer 1 voor - hij creëerde Sikh Dharma. Iemand met een 1 als Pad zou in dezelfde positie zijn - zijn spiritualiteit zou worden uitgedrukt door zijn scheppingskracht van God.

Het Nummer 2

De sleutelzin voor het nummer 2 is "verlangend er bij te horen". Om je met dit nummer harmonisch te voelen dien je een verbinding aan te gaan met je spirituele leraar. Het voorbeeld voor dit lichaam is Guru Angad - Gehoorzaamheid.

Jaren lang voelde ik me gekweld omdat ik niet in verbinding kon treden met Yogi Bhajan. Eindelijk, nadat ik 8 jaar in de Dharma was schreef ik hem een brief, "Dear Sir: Help!" Hij Schreef me terug een brief waarin hij zei: "Mijn beste zoon, jij en ik zullen altijd één zijn in ons hart". Voor een 2 is dat het opperste van gelukzaligheid. Op die manier bereikte ik een werkende 2.

Mijn probleem met een 2 te zijn, was dat als ik me aan je hechte dat je me niet meer kwijt raakte. Ik kon me wel aan iemand hechten, maar daar deed ik wel een tijdje over. Toen ik jong was, hechte ik me erg snel en dat was erg destructief. Tweeën leren direct dat ze erg gemakkelijk pijn gedaan kan worden als je alleen op een fysiek level je aan iemand hecht. Voor mij was de sleutel me met Yogi Bhajan op een spiritueel niveau te verbinden. Als je je op een spiritueel niveau verbindt, kan je niet geschaad worden, want het is je relatie met het Goddelijke. Je op een spiritueel niveau hechten heeft niets te maken met je emoties en geharrewar. Het is je ware zelf waarmee je op dat spirituele niveau een verbinding moet krijgen.

Het negatieve aspect van het nummer 2 is dat deze persoon negatieve associaties zal maken of dat hij niet in staat is het gevaar in een situatie te overzien.

Het KARMA Nummer is 2

In de geboortedatum 13 februari 1954 geeft de formule 4 als het Ziele Nummer, 2 als het Karma Nummer, 9 als het Gave Nummer en 10 als het Levenslot Nummer.

Voor deze persoon, om in harmonie met zijn Karma Nummer (2) te zijn, is het belangrijk om er voor te zorgen dat zijn contact met zijn buitenwereld goed functioneert - zijn Negatieve Rede moet goed werken. Volgens zijn Karma zou deze persoon heel gevoelig zijn en met iedereen een verbinding willen hebben. Hij zou proberen een verbinding aan te gaan koste wat het kost. Hij heeft het gezelschap van mensen nodig die goede kwaliteiten hebben (Heiligen) om zelf van kwaliteit te worden. Als zijn Negatieve Rede goed functioneert, kan hij het gevaar in elke relatie goed inschatten en zal hij er voor zorgen relaties aan te gaan die goed zijn voor zijn Ziel. Als hij gespannen is, zal hij niet in staat zijn neutraal te zijn over de situatie waarin hij verkeerd. Om met zijn Ziel te kunnen communiceren, waar bij hem het Nummer 4 voor staat, is het belangrijk voor deze persoon om meester te zijn over zijn Neutrale Rede, zodat hij wanneer hij in een stress situatie wordt geplaatst, zijn yogische denken automatisch de juiste actie berekent; hetgeen intuïtie wordt genoemd. Geplaatst in een zakelijke situatie, doet deze persoon zaken om een vriend te maken of om een hechte verbinding met iemand te maken. Deze persoon zou een zaak kunnen afsluiten waarbij hij geld verliest om maar een vriend te krijgen. Dus, in een negatieve beduiding, kan er van deze persoon gemakkelijk misbruik worden gemaakt, zowel in zaken als in emotionele relaties.

Het ZIELE Nummer is 2

De sleutel voor een persoon met een 2 als Ziele Nummer is om zijn verlangen te verwerken tot een niveau van neutraliteit. Deze persoon vraagt zich af, "Wat kan ik in deze relatie of in deze situatie leren?" Als dit nummer goed voor deze persoon werkt, zal hij zich eerst herinneren dat hij verbonden is met God, daarna maakt hij een neutrale evaluatie van de situatie om te zien of er iets zijn ziel negatief kan beïnvloeden. Hij maakt een soort wegenkaart door middel van een meditatief verwerken en verbindt zich met zijn spirituele leraar. Door de verbinding met zijn spirituele leraar is hij verbonden met God, en de verbinding met mensen is daaraan dus ondergeschikt. Jezelf beschermen is waar het bij dit nummer eigenlijk om gaat, het beschermen van je eigen spiritualiteit en van je eigen ziel.

Het GAVE Nummer is 2

Deze persoon is in staat zich met wie dan ook te verbinden en zal iedereen het gevoel van ontspanning geven. Een GAVE van 2 betekent dat met in staat is het gevaar in elke situatie goed in te schatten en dit is waardevol wanneer je een zeer accurate inschatting van gevaar moet maken.

Het LEVENSLLOT Nummer is 2

Als een persoon met een LEVENSLLOT van 2 de keuze voor spiritualiteit heeft gemaakt, zal men deze persoon heel gemakkelijk vinden om mee te praten en zal met gemakkelijk zich kunnen verbinden met deze persoon, die evenwichtig is in relaties, een vriend

Het PAD Nummer is 2

Het Nummer 2 wordt vertegenwoordigd door Guru Arnad. Hij stelt de perfecte student voor en supergehoorzaamheid. Hij was degene die kilometers naar de rivier liep om water naar zijn leraar te brengen - totale toewijding, totaal verbonden met de Oneindigheid van de Leraar.

Een persoon met een Pad Nummer 2 moet deze diepe verbondenheid met de Oneindigheid tonen. Ik zie het in termen van toewijding, hoe een persoon de toewijding tot de Oneindigheid zou laten zien. Dit Nummer hier onderwijst toewijding.

Het Nummer 3

Het derde spirituele lichaam is de Positieve Rede. Het wordt voorgesteld door Guru Amar Das - Gelijkheid.

Een 3 is flexibel en ondeugend. Hij wordt naar beneden getrokken door negativiteit en heeft een positief gevoel voor humor nodig.

Het negatieve aspect van het nummer 3 is dat deze persoon niet in staat is het goede in een situatie te overzien.

Het KARMA Nummer is 3

Het Karma voor deze persoon is positief te blijven in termen van externe relaties. In een zakelijke situatie zal je zien dat deze persoon het niet kan maken omdat alles in de zakenwereld negatief is. Na een beetje stress kan hij de relatie niet langer hanteren omdat zijn geest zich niet kan richten op het positieve; zijn geest is altijd op de negatieve aspecten gericht. Hij zit vast in de Negatieve Rede. Om zijn Karma in harmonie te brengen dient hij 1000 dagen een meditatie te doen of een yoga set of een andere oefening en hopelijk ziet hij dan een beetje licht aan het einde van de tunnel. Hij heeft het nodig dat hij harmonie en goedheid ziet in zijn werksituatie; dan zal zijn geest zich richten op het positieve aspect van de relatie.

Het ZIELE Nummer is 3

Deze positie is het interne proces van hoe je met je zelf omgaat. Laten we veronderstellen dat hij een verschil van mening heeft met iemand; nadat hij het doorwrocht heeft zal hij zeggen: "Weet je, dit gebeurt allemaal omdat ik zo'n zeur ben, ik ben gewoon niet goed...". Met andere woorden, het interne proces van deze persoon zal hem zelf negatief beoordelen. - een soort minderwaardigheidscomplex - niet in staat te zijn zichzelf helder in een positief licht te zien.

Deze persoon dient zichzelf als Ziel te zien, als zijnde deel van God, in plaats van zichzelf als zondaar te zien en als deel van de Duivel.

Het GAVE Nummer is 3

Deze persoon zal altijd iets positiefs te zeggen hebben. Al is iedereen negatief, dan zal hij naar hen luisteren en het zal geen probleem geven. Hij zal zeggen: "Maar heb je het ooit vanuit dit gezichtspunt bekeken...". Dit is zijn Gave. Hij heeft altijd een opfleurende houding over iets.

Het LEVENSLLOT Nummer is 3

Men zal iemand die een Levenslot nummer van 3 heeft als een opgewekte persoon zien, als iemand die altijd positieve input brengt. Stel voor dat ik een zakenman ben en ik wil een verkoper aannemen. Als ik in staat was om de nummers van die persoon te zien, dan zou ik zeggen: "Hij schijnt erg gelukkig te zijn, maar hij heeft een 3 als Levenslot nummer". Ik zou hem zeggen, dat ik hem een week zou willen zien werken". In werkelijkheid zou ik kunnen observeren, dat die persoon echt een zeer blijmoedige en positieve visie heeft en zal ik voelen dat dit heilzaam is voor mij als werkgever.

Het PAD Nummer is 3

Drie is gelijkheid; dit was de grote kwaliteit van Guru Amar Das. Om Guru Amar Das te ontmoeten, moest je eerst gaan zitten en eten, zelfs als je een koning was. Hij realiseerde zich dat alle mensen gelijk waren; hij creëerde vrije keukens; hij wilde er zeker van zijn dat er voor iedereen gezorgd werd. Iemand die deze kwaliteit heeft zal gelijkheid in alle situaties willen zien, hij zal voor iedereen willen zorgen en is betrokken bij iedereen.

Het Ziele Nummer en de Gave is 3

Als zowel het Ziele nummer een 3 is als het Gave nummer, betekent dit dat deze persoon in staat is zijn Ziel te kennen; het betekent dat hij in staat is, in verbinding met zijn Ziel te treden, wanneer hij maar wil. Zijn Gave is meesterschap over het derde lichaam en om met zijn ziel in verbinding te treden dient hij meester te zijn over zijn derde lichaam, maar omdat hij dat als Gave heeft gehad, hoeft hij daar niets voor te doen. Als je een 3 in zowel de Ziele positie als de Gave positie hebt, betekent dat, dat je je al kan verbinden met je Ziel. Dit betekent dat je als kind al met gemak met je Ziel verbinding had. Er zijn veel mensen bij 3HO die zo zijn.

Als je Gave hetzelfde nummer heeft als je Ziel, betekent dat je als Gave hebt gehad, de meesterschap van dat lichaam, waarmee je met je Ziel in verbinding kan treden. Het is als een snelweg - als je op de snelweg uitkomt en dat op je kaart uitstippelt, kan je altijd heen en weer. Als je dat als een Gave hebt gehad, betekent dat, dat je altijd in staat bent tussen je aardse en je spirituele bewustzijn gemakkelijk heen en weer kunt reizen, echter, soms kan het je lui maken...

Het Nummer 4

Het Vierde Lichaam is de Neutrale Rede. Het wordt vertegenwoordigd door Guru Ram Das - Dienstbaarheid.

Het KARMA Nummer is 4

In de negatieve betekenis, heeft deze persoon het onvermogen neutraal te zijn; hij heeft een mening of een opmerking over alles. Hij is de meest eigenwijze persoon van de wereld; hij houdt er van te redetwisten of hij nu gelijk heeft of niet, of dat het gelijk bewezen is of niet; het maakt hem niets uit, hij moet gewoon op alles commentaar leveren.

Door een oefening of een meditatie te doen, kan deze persoon verwachten neutraliteit te bereiken. Hij zal het vermogen tot luisteren verkrijgen en een neutraal besluit nemen over een verwerking waar hij bij betrokken is. Een 4 in positieve betekenis is iemand die goed kan luisteren en een bron van zegeningen.

Het ZIELE Nummer is 4

Deze persoon is zeer besluiteloos. Hij zal zeggen, "Goed, ik weet niet het; ik ben niet zeker; laat me over het denken...". Hij kan nooit een besluit nemen omdat hij niet op dat punt van neutraliteit kan komen. Als hij de positieve kwaliteit van dit nummer heeft, zal hij zeer beslissend zijn; hij zal zichzelf zeer snel kunnen analyseren. Hij zou zichzelf zo snel kunnen kennen, dat hij het nauwkeurige antwoord onmiddellijk zal weten. Hij kan naar zijn eigen binnenstem luisteren en hij is totaal zeker; hij is een yogi in termen van zijn Ziel.

Het GAVE Nummer is 4

Een Gave van 4 betekent dat deze persoon de Rede van een Yogi heeft. Deze persoon is neutraal, bescheiden, en houdt er van om dienstbaar te zijn.

Het LEVENSLLOT Nummer is 4

De mensen zullen deze persoon zien als zijnde neutraal. De mensen komen naar deze persoon voor advies.

Het PAD Nummer is 4

Dit nummer vertegenwoordigt de Dienstbaarheid. Deze persoon dient zich zeer te richten op dienstbaarheid. Guru de Ram Das heeft het voorbeeld gegeven door de Tempel steeds weer opnieuw te bouwen, totaal zeven keer. Hier dient deze persoon naar te streven - nederigheid en dienstbaarheid. Als deze persoon zijn meditatie doet of Guru Ram Das' shabads zingt voor 1000 dagen, dan zal hij zal in overeenstemming zijn met wat nodig is om zijn eigen goddelijkheid uit te drukken.

Het Nummer 5

Het 5de Lichaam is het Fysieke Lichaam en de fysieke dingen zijn vrij gemakkelijk voor iemand met een 5 in zijn nummers. Het is gemakkelijk voor een persoon met een 5 om fysiek door te douwen. Hij heeft een sterk lichaam en heeft het vermogen om zichzelf op te offeren. Gebruik wat je hebt om je zwakheden te overwinnen.

Het Vijfde Lichaam wordt vertegenwoordigd door Guru Arjun. Het vertegenwoordigt het Fysieke Lichaam maar het is ook het Leraar Nummer. Guru Arjun had zo veel fysieke controle die hij op de hete plaat zat en Wahe Guru zong. Dat was zijn voorbeeld. Guru Arjun vertegenwoordigt zelf opoffering.

Het negatieve aspect van het nummer 5 is dat deze mensen heel wat problemen met hun fysieke lichaam hebben. Zij kunnen hun fysieke omgeving niet beheersen - het is moeilijk voor hen om oefeningen te doen en het is moeilijk voor hen om controle over hun gewicht te houden. Zij houden van eten en zij kunnen lui worden. Zij verkiezen comfort boven opoffering. Zij zijn als de dood om te onderwijzen.

Een Nummer 5 is half God en half Mens (halve balans).

Het KARMA Nummer is 5

Het negatieve aspect van het Vijfde Spirituele Lichaam in de Karma positie uit zich in iemand die genotzuchtig is en veel te zwaar is. In een bedrijfssituatie wordt deze persoon gezien als zelfzuchtig en hij doet alleen maar iets voor zichzelf. Na beheersing van dit lichaam, zal deze persoon offers kunnen brengen en zal hij de wilskracht hebben om bepaalde dingen voor elkaar te krijgen in zijn relaties.

Het ZIELE Nummer is 5

Het sleutelwoord hier is Balans. Een persoon met dit lichaam uit balans kan geen balans bereiken in zijn interne processen. In plaats van naar Solstice (het yoga festival) te gaan, blijft hij liever thuis in zijn aardige, comfortabele huisje, omdat hij niet een offer voor zijn eigen geestelijke groei kan maken. Hij kan zich zelf niet oppeppen om voor een klas te gaan staan om over God te onderwijzen omdat hij die comfortabele plaats in zich zelf niet heeft bereikt. De blokkade om zijn eigen Ziel te vinden is, dat hij niet het vermogen heeft om voor 1000 dagen een meditatie te gaan zitten doen. Hij heeft niet het vermogen om een oefening te doen om van zijn zwaarlijvigheid of een ander gezondheidsprobleem af te komen. Zijn zelfmateloosheid voert hem naar het pad van zelfvernietiging; terwijl een persoon die door een reinigingsproces van 1000 dagen gaat en het Vijfde Geestelijke Lichaam onder controle krijgt het vermogen zal hebben om zijn eigen comfort op te offeren zodat hij minder boos zal zijn.

Het GAVE Nummer is 5

Het Nummer 5 is mijn Gave: Het vermogen te onderwijzen. Het is altijd gemakkelijk voor me geweest te onderwijzen. Zodra ik in 3HO was, was ik aan het onderwijzen. Onderwijzen is nooit een probleem voor me geweest; het is als het eten van ontbijt - daar is niets aan, in feite, het is vrij plezierig en een zeer aangename ervaring. Ik heb er altijd van genoten anderen te helpen leren. Om mijn fysieke lichaam gedisciplineerd onder controle te krijgen is ook nooit moeilijk geweest.

Het LEVENSLLOT Nummer is 5

Deze persoon zal als de verpersoonlijking van

God worden gezien en dat is wat Guru Arjun vertegenwoordigde. Hij zal als iemand worden gezien die zichzelf kan opofferen.

Het PAD Nummer is 5

Deze persoon moet een leraar worden door een

voorbeeld te zijn. Dit is wat Guru Arjun vertegenwoordigde - het onderwijs door voorbeeld. De mensen moeten zien dat deze persoon zijn voorbeeld leeft en dat hij de verpersoonlijking is van wat hij onderwijst. Door een bepaalde discipline 1000 dagen te doen, kan deze persoon invoelen in het gegeven dat hij moet leven wat hij onderwijst. In het huidige leven moet deze persoon onderwijzen om zich goddelijk te voelen.

Het Nummer 6

De Halo is het zesde spirituele lichaam en de zesde Guru was de meester van de Halo. Zijn handelingen, zijn leven, zijn gehele doel, was ons te leren over de Halo. Guru Hargobind is het voorbeeld van Gerechtigheid.

Iemand met een 6 zal van meditatie houden. Een "Een persoon in gebed" is iemand die echt van meditatie houdt. Het zou voor iemand in 3HO gemakkelijk moeten zijn om te mediteren, dus zal iemand met een 6 van meditatie profijt hebben. Andere mensen hebben andere talenten - dat kan counseling zijn, dat kan fysieke yoga sets zijn, dat kan muziek zijn.

Het nummer 6 stelt de Halo voor, en de kracht van dit lichaam zal er van afhangen of de persoon de 6 als zijn Ziele Nummer heeft of als zijn Gave Nummer. Het hangt af van hoeveel hij aan zichzelf heeft gewerkt en het hangt af van zijn vermogen te mediteren. Het zal van de persoon afhangen - als hij niets spiritueels doet zou de 6 wel eens helemaal niet kunnen werken, dan zal de Halo zijn grootste blokkade zijn. Maar als hij 1000 dagen aan zichzelf heeft gewerkt om zijn meditatie te ontwikkelen, dan zal zijn Halo zijn grootste goed zijn.

De Halo geeft je intuïtieve begaafdheid. Het negatieve aspect van het nummer 6 is dat deze persoon helemaal niet intuïtief is en hij zal het moeilijk hebben in situaties, waarin hij zich moet concentreren.

Het KARMA Nummer is 6

Iemand die geen controle heeft over het Zesde Lichaam in de Karma positie zal niet de kracht van het woord hebben in zijn werk noch in zijn persoonlijke relaties. Hij zal iets zeggen, maar het niet waar kunnen maken, omdat hij niet de kracht van het woord heeft. Hij zal niet consequent zijn. Wat iemand kan hopen te bereiken door deze positie meester te worden is het vermogen consistent te zijn, door te zetten, zijn verplichtingen na te komen en zich zeer goed op één punt te kunnen concentreren.

Het ZIELE Nummer is 6

Als iemand zijn Ziele Nummer als 6 heeft, dan dient hij onder stress zijn centrum te behouden. Wat is het centrum? Dat is de Ziel, het gevoel van "zelf", het is "degene die" is. Als iemand onder stress is, dan zou zijn Halo voor hem moeten werken. Als iemand onder stress is en zijn Halo werkt niet goed, dan zal deze blokkade hem niet toestaan in contact te treden met diepere lagen van zichzelf.

Als de Halo van deze persoon niet werkt, dan zal de informatie die hij moet interpreteren tegenstrijdig zijn; Hij zal altijd in een staat van verwarring zijn over wat er plaats vindt. Als hij een meditatie 1000 dagen doet zal dit hem het vermogen geven vol vertrouwen te zijn en dat hij er zeker van kan zijn dat hij precies weet wat er plaats vindt.

Het GAVE Nummer is 6

Deze persoon is totaal gericht op alles waarmee hij bezig is.

Het LEVENSLLOT Nummer is 6

Het nummer 6 is "Persoon in Gebed". Het is de Halo. Ik heb een 6 als mijn Levenslot Nummer en om een of andere reden heeft mijn Halo altijd gewerkt. Ik hield altijd van mediteren. Ik gebruikte de 5 en de 6 als mijn talenten om aan de andere lichamen te werken. Met andere woorden, meditatie scheen de meest natuurlijke weg voor mij te zijn om door mijn Karma, Ziele en Pad te werken.

Andere mensen zullen iemand met een Levenslot Nummer als 6 zien als iemand die zeer gericht is en zeer meditatief.

Het PAD Nummer is 6

Het negatieve aspect van deze positie is dat een persoon niet een "Persoon in Gebed" wil zijn; hij wil het niet eens in overweging nemen. Mensen houden over het algemeen geen rekening met hun Pad tot zij hun Ziel hebben gevonden.

De goddelijke expressie van deze persoon als mens is een kanaal te zijn, waarmee men een relatie heeft als tot een Persoon in gebed - een heilige, een vertegenwoordiger van God - zeer in gebed, zeer meditatief, zeer geconcentreerd in alles wat hij doet.

Stel je bijvoorbeeld voor dat deze persoon een advocaat is. Men zal hem graag in totale controle zien in een rechtszaak - hij zal door niets, wat er gebeurt in de rechtszaal, van zijn stuk worden gebracht; Hij zal altijd een meditatieve en kalme houding hebben, vol zelfvertrouwen.

Het Nummer 7

Het Zevende Lichaam is de Aura. Het Nummer 7 geeft de persoon het vermogen tot verheffen, wat iemand het gevoel van vrede geeft. Het is Mededogen.

Het Nummer 7 heeft geweldige kwaliteiten. Het nummer 7 zal vooraan willen staan; hij zal dit ook doen omdat hij mensen wil verheffen. Een 7 zou een zanger kunnen zijn (zingen kan mensen hun hart openen), hij kan helen met zijn stem, of hij alleen maar zou willen zingen omdat hij ervan geniet dat mensen opgetild worden. Hij zal een sterk zelfbesef hebben in alle situaties.

Het negatieve aspect van het nummer 7 is dat deze persoon zich terug zal trekken in zijn schulp - hij zal gewoon veel thuis blijven en het niet leuk vinden om uit te gaan. Hij leeft in zijn schulp; hij heeft het vermogen te groeien in zijn schulp en er niet uit te komen. Zijn huis gaat met hem mee, hij wil totaal beschermd zijn. Een 7 kan gemakkelijk aan het wankelen gebracht worden door anderen en door onbekende omgeving. Mensen met een 7 die deze blokkade oplossen zullen zich overal thuis voelen.

Deze persoon wordt overweldigd door alles in de buitenwereld. Hij zal een kantoor binnenkomen met een voordracht die helemaal klaar is, maar hij zal totaal niet kunnen spreken. Er komen zoveel invloeden van buiten binnen in zijn aura, dat dit zijn geest totaal verwart. Het profijt dat deze persoon kan verwachten als hij hieraan werkt is, dat hij in staat zal zijn elke situatie binnen te lopen en zich totaal vol zelfvertrouwen te voelen. Het doet er niet toe hoeveel negativiteit er op dat moment in de omgeving aanwezig is, hij zal de situatie verheffen, omdat zijn aura zo sterk is dat de negatieve invloed niet in staat is er doorheen te komen.

Het ZIELE Nummer is 7

Als deze persoon interne informatie verwerkt heeft hij niet de mogelijkheid zichzelf te verheffen; hij kan zijn geest niet in beweging krijgen. Hij kan zijn eigen interne processen niet verheffen op een manier dat het leven er goed of opwindend uit ziet. Als hij door deze blokkade heen werkt, zal hij onmiddellijk in staat zijn, zijn eigen ziel te verheffen en zich met zijn ziel te verbinden op een manier dat zijn geest zich vloeiend kan uitdrukken. Als hij in meditatie gaat, zal hij in staat zijn gemakkelijk een kanaal te zijn voor een constante stroom van opheffende ziele energie.

Het GAVE Nummer is 7

Deze persoon is altijd in staat om een situatie op te heffen. Hij kan in wat dan ook voor situatie terecht komen en er geestdrift in brengen. Deze persoon is "De gangmaker van de party". Hij kan gemakkelijk goede energie genereren.

Het LEVENSLLOT Nummer is 7

Men zal een persoon met een Levenslot van 7 als een zeer hartverwarmend, geestverheffend type persoon zien.

Het PAD Nummer is 7

Deze persoon moet leren mededogend te zijn, zoals Guru Har Rai. Hij moet leren de gehele mensheid te verheffen, altijd inspiratie te geven en er voor zorgen dat mensen hoop voelen waar geen hoop is. Deze persoon kan een situatie bekijken en alle betrokken pijn zien, en hij zal in staat zijn die ander uit die situatie te brengen. Door meditatie zal deze persoon zich in mededogen gaan invoelen. De geboortedatum van 13 februari 1954 heeft een Pad Nummer van 7 ($1+3+2+1+9+5+4=7$). Om vervuld te zijn zal een persoon met deze geboortedatum zichzelf en anderen moeten verheffen. Hij moet de mensheid verheffen. Zijn positie in het leven is zo, dat hij, om zich totaal goddelijk te voelen, hij moet verheffen. Dat is wat hij moet doen. Veel mensen, die een zangcarrière hebben, hebben veel 7-energie. Veel mensen, die voorop staan in Dharma hebben veel 7's. We hebben een aantal mensen, die drie of vier zevens hebben. Sat Kirpal Singh heeft drie 7's; Premka heeft drie 7's. Een persoon met een 7 is iemand, die voorop loopt, wiens aanwezigheid erg krachtig is. Het Nummer 7 is een zeer krachtig Nummer. Deze personen hebben een sterke aanwezigheid; Zij verliezen niet het gevoel van zelfbesef; Dat komt, omdat ze niet door invloeden van buiten van hun stuk worden gebracht. Hun aura is sterk genoeg, zodat ze niet van hun stuk worden gebracht.

Het Nummer 8

Het achtste lichaam is het Pranische lichaam, het vertegenwoordigt Guru Har Krishan's kwaliteit van zuiverheid.

Het nummer 8 staat ook voor healing. Mijn Pad Nummer is 8 en ik ben een Chiropractor. Healing was altijd datgene waarvan ik het meest hield, en het geeft me de meeste vreugde in mijn leven. Het staat geschreven op mijn astrologie kaart. Alles op mijn kaart zegt: "Heal, heal, heal, heal," alles.

De muziek kan automatisch beheersing over het 8ste Lichaam brengen omdat de muziek enorme controle over prana heeft. Zingen zal je een enorme controle over uw Pranische Lichaam geven.

De persoon met een 8 zal anderen willen zien met een enorme energie. Een 8 zoekt energie in voedsel en probeert eerder energie uit grove vormen te verkrijgen dan uit subtiele vormen.

Het negatieve aspect van nummer 8 is altijd moe te zijn. Dit is het belangrijkste ding dat de artsen over het hoofd hebben gezien: Vermoeidheid komt niet uit de bijnieren. Dat is de grootste fout op het medische gebied. Vermoeidheid komt uit het niet functioneren van je Pranische Lichaam. Het Pranische Lichaam is je middenrif.. Wanneer je het middenrif openstelt (dat is de belangrijkste oefening die je aan iemand geeft die bijnierproblemen heeft), wanneer je het middenrif naar buiten buigt, dan begint het Pranische Lichaam te werken en is er geen vermoeidheid meer. Vermoeidheid heeft niet met de bijnieren te maken. De energie van de bijnieren komt uit het Pranische Lichaam.

Het KARMA Nummer is 8

Je zult heel wat angst in deze persoon aantreffen. Waar hij zich ook mee bezig houdt, er is nooit genoeg energie om het te doen. Hij heeft niet de oneindige visie om te zien, dat hij het beter kan doen. Het positieve aspect van het nummer 8 in deze positie is, dat zodra hij het achtste lichaam harmoniseert, hij het zal vermogen hebben, om een afgeronde zaak te bekijken en naar buiten te projecteren. Hij zal in staat zijn te overzien welke stappen hij moet nemen om van hier naar het resultaat te komen. Doordat hij beheersing over het Pranische Lichaam heeft zal hij in staat zijn, zijn plan uit te voeren en zijn doel te bereiken..

De beheersing van dit lichaam geeft hem het vermogen om de energie te hebben om prana te beheersen waarmee je kan doen wat nodig is en ook een visie te verkrijgen waarmee je in staat bent een meer oneindig beeld te kunnen zien, dan dat waarmee je direct betrokken bent.. Deze persoon is de "lange termijn planner."

Het ZIELE Nummer is 8

De belangrijkste blokkade die deze persoon heeft in de interne verwerkingsprocessen is angst. Het wordt gezegd, "spirituele mensen zouden gelukkig moeten zijn", maar deze persoon zal zeggen, "Oh... Ik kan gelukkig zijn niet omdat....". Hij zal altijd één of ander excuus vinden die uit angst voortkomt. Deze angst zal hem af kunnen houden van het ervaren van geluk en vreugde in zijn leven. Het positieve aspect van dit nummer is, dat zodra hij aan dit lichaam werkt, hij totaal onverschrokken zal zijn om wat er ook op zijn pad komt tegemoet te treden. Zodra hij af stemt op zijn ziel, zal hij de uitbreiding van zijn relatie tot God zien. Hij zal begrijpen dat hij God is, dat hij Oneindigheid is; hij zal in extase van vreugde de oneindigheid van God zien, de Wahe Guru.

Het GAVE Nummer is 8

Deze persoon onverschrokken zal zijn. Deze persoon is de gezochte wanneer men zijn zaken wil uitbreiden - zorg dat je een 8 in je team krijgt en vraag hem, "Waar kunnen we vanuit dit punt naar toe gaan"? Deze persoon kan vooruit plannen en je helpen vooruit te komen.

Het LEVENSLIJN Nummer is 8

In de grond is het gezichtspunt van deze persoon onverschrokkenheid is en hij heeft het vermogen om door te zetten, wanneer ieder ander het er bij laat zitten. Hij heeft het vermogen om zich vast te bijten in een of ander project en weet er het maximaal mogelijke uit te halen.

Het PAD Nummer is 8

Guru Har Krishan had zo veel vreugde en medeleven voor zijn stad, dat hij zijn leven gaf, opdat al het andere kon voortleven; dit is een ongelooflijk voorbeeld van het uitdragen van Zuiverheid.

Het Nummer 9

Het Negende Lichaam is het Subtiële Lichaam; het geeft een persoon het vermogen subtiel te zijn. Het wordt vertegenwoordigd door Guru Teg Bahadur en de kwaliteit van Kalmte. Het is gemakkelijk voor een 9 om in te voelen met wat werkelijk gebeurt.

Het negatieve aspect van nummer 9 zou zijn superlichtgelovig te zijn – het onvermogen om subtiel te zijn. Deze blokkade kan een persoon onschuldig naïef maken.

Het KARMA Nummer is 9

Een persoon met een Karma van 9 is niet subtiel in zijn externe relaties. In zaken en emotionele relaties zal hij zeer ruw zijn; hij mist de zachtheid en de mooie stroom die een 9 kunnen hebben. Wanneer nummer 9 goed functioneert, kan men zo bevallig zijn als een zwaan. Deze persoon zou de negatieve kanten van situaties kunnen zien maar hij zal ze verzachten; hij is onschuldig naïef. Als een nummer 9 goed functioneert, zal deze persoon het probleem zien en hij zal het uitwerken op een subtiel niveau zodat de samenwerking weer gladjes verloopt. In plaats van iemand te confronteren zal deze persoon je zeer direct laten weten dat hij het weet, en een elegante oplossing aanbieden. Stel je kent iemand, die geen interesse heeft in Kundalini Yoga en hij heeft 9 in zijn Karma positie. Als je hem vraagt, "Wat doe je voor werk?", zal hij waarschijnlijk antwoorden, "Goed, Ik had zevenenvijftig banen...". Hij kan een baan niet vasthouden omdat zijn Subtiële Lichaam niet goed functioneert.

De teleurstelling van deze bepaalde persoon in het leven komt uit het krijgen van een nieuwe baan om de 3 maanden, en de reden waarom hij ziek wordt is omdat hij een baan niet kan houden.

Zijn genezing zijn iets steeds opnieuw te doen. Als hij een hobby heeft, waarvan hij werkelijk houdt, zou hij er helemaal in moeten duiken. Het hoeft geen yoga techniek te zijn, maar als hij een yoga techniek beoefent, prachtig! Als hij dat niet doet, dan kan hij toch nog door zijn karma werken, door er helemaal in te duiken. Vertel hem, "Je moet elke dag een half uur aan je hobby werken". Het zal hem heel veel goed doen. Het is ongelooflijk! Die discipline van het werken aan zijn hobby zal hem meesterschap geven. Wanneer hij meesterschap krijgt zal hij niet van baan tot baan tot baan gaan.

Ik heb 9 op mijn Karma positie en dit betekende dat de maagd in mij een meester moest zijn; Ik moest iets beetpakken en het beheersen. U zult zien dat Virgos zeer goed hun aandacht op één punt kunnen richten als ze met iets bezig zijn, en heel precies zijn, om iets voor elkaar te krijgen. De handeling vanuit meesterschap geeft je het vermogen om het subtiële te kennen over je kunst, je ambacht, of wat het is dat je doet.

Michaelangelo was een meester. Wat tot hem een meester maakte was dat hij zijn kunst doorleefde en ademde. Wat je ook doet, doorleef het, adem het en word er een meester in. Een meester begrijpt de subtiliteit van de kunst die hij maakt.

Het ZIELE Nummer is 9

In zijn relatie met zich zelf en zijn Ziel, is deze persoon is zeer moeilijk voor zich zelf; hij geeft zich niet het bewustzijn om dingen te doorgronden. Hij zal niet willen beheersen; zijn ellende komt voort uit het gegeven dat alles voor hem een mysterie is; terwijl, zijn vreugde komt uit het beheersen van dingen. Hij zal met iets voor een korte tijdspanne bezig zijn, maar zodra hij leert om door te zetten met waar hij mee bezig is, zal hij zeer subtiel worden. Dit is de kunstenaar. Deze persoon kan zeer ruw en moeilijk zijn naar zich zelf, maar zodra hij een proces aangaat om dit bepaalde lichaam in harmonie te krijgen zal hij zacht omgaan met zichzelf en zal zich zelf meer ruimte en tijd geven om iets meester te worden. Het belangrijkste voorbeeld is Guru Teg Bahadur, die 26 jaar mediteerde voordat hij Guru werd. Dit nummer geeft iemand het vermogen om totaal ontspannen te zijn, en geeft de volledige kennis en meesterschap van om het even welke situatie. Het is als de lotusbloembloem op het water, het deint mee en bestrijdt de golven niet.

Kundalini Yoga Numerologie zoals onderwezen door Yogi Bhajan 10 april 2009 blz. 25/53 /
In de geboortedatum 9/9/1954 heb je een Ziele nummer 9 en een Gave nummer die ook 9 is. Dit betekent dat God hem als Gave zijn Ziel heeft gegeven..Deze mensen zijn gewoonlijk zeer goed afgestemd op een zeer diep niveau van hun eigen wezen, dus hoeven zij niet aan het Ziele nummer te werken, maar misschien dienen ze aan hun Pad nummer te werken. Je geeft hen welke meditatie dan ook, en als ze die 1000 dagen doen, zal het vanzelf op het subtiële lichaam inwerken.

Het GAVE Nummer is 9

Deze persoon kan erg snel situaties meester zijn. Hij is zeer nauwkeurig met wat er om hem heen gebeurt. Een geboorte in het jaar 1954 heeft een Gave nummer van 9. De Gave van deze persoon is, dat hij een meester is. Wat hij ook probeert, hij zal er de subtiliteit zeer snel van voorzien.

Het LEVENSLLOT Nummer is 9

Mensen zullen deze persoon zien, als iemand die iets snel meester is. Hij leert systemen en dingen zeer snel.

Het PAD Nummer is 9

Wat deze persoon dient te manifesteren in termen van zijn Pad is, dat hij in wat hij ook doet, totale kalmte aan de dag legt in het zeer snel meester te zijn. Dit brengt de subtiliteit van dingen naar voren. Hij windt zich nooit ergens over op; niet dat hij afgestompt is, maar hij kan informatie op zo'n wijze verwerken dat het mensen kalmeert. Door 1000 dagen een meditatie te doen, zal deze persoon het vermogen ontwikkelen zijn eigen spiritualiteit uit te drukken met subtiliteit en kalmte.

Het Nummer 10

Elk nummer wordt gereduceerd tot een getal van één cijfer, behalve de nummers 10 en 11. Het Nummer 10 is het Stralende lichaam. De koninklijke moed van Guru Gobind Singh is de goddelijke uitdrukking van dit lichaam.

Personen die een nummer 10 hebben die goed functioneert, kunnen een kamer binnen komen en worden door iedereen opgemerkt. Personen die geen uitstraling hebben en geen sprankeling en er uit zien alsof de dood er over heen gegaan is - zij hebben een 10 die niet goed functioneert. De perfecte definitie van een 10 die niet goed werkt is "een ruggengraat als een banaan".

Personen met een 10 zouden lang haar moeten dragen, de boogschutter moeten beoefenen en komkommersap drinken.

Het KARMA Nummer is 10

Deze persoon zal "Alles of niets" zijn, en gewoonlijk zal hij erg "een banaan ruggengraat" zijn in zijn relaties en zakelijke overeenkomsten. Het positieve aspect van deze positie wordt uitgedrukt als uitstralend zijn in die gebieden, waarin hij betrokken is, zowel zakelijk als emotioneel. Hij zal zich voor 150% geven in zijn werk.

Het ZIELE Nummer is 10

De houding van deze persoon is die van: "Ik kan het niet; ik heb er niet de energie voor; Oh God, ik kan het gewoon niet...". De wereld voor deze persoon is "niets"; Hij kan nooit iets voor elkaar krijgen. Waar een persoon op kan hopen als resultaat van een meditatie is een houding van "Ik zal het 150% geven", wat het ook is, dat hij zal willen doen. Als hij gaat mediteren, zal hij gaan zitten en het doen met 150% energie.

Het GAVE Nummer is 10

Als je een bedrijf hebt en je iets wilt bereiken, dan vraag je iemand met als Gave Nummer een 10 om zich er mee te bemoeien en hij zal zorgen dat er iets gebeurt, sneller dan iemand anders. Hij doet zijn werk met zoveel passie dat het project zelf zal gaan stralen. Waar deze persoon zich ook op richt dat zal vanzelf gaan stralen.

Het LEVENSLLOT Nummer is 10

Deze persoon wordt opgemerkt als zeer stralend en als iemand die alles met veel passie en energie doet.

Het PAD Nummer is 10

Koninklijke Moed is de perfecte definitie van wat deze persoon zal moeten realiseren in zijn leven. In de geboortedatum 9 september 1954 zijn de Nummers: Ziele Nummer=9, Karma nummer =9, Gave nummer =9, Levenslot nummer =10 and the Pad nummer=10

Een Levenslot (Eeuw) Nummer van 10 betekent dat deze persoon vele levens aan zijn Uitstralende Lichaam heeft gewerkt. Met een Pad Nummer van 10 de sleutel is een volgende meditatie te doen als: "Gobinde Mukande Udare Apare Hariang Kariang Nirname Akame," de mantra die Guru Gobind Singh ons heeft gegeven. Als hij op deze mantra 1000 dagen mediteert, zal dat niet alleen zorgen voor zijn Ziele Lichaam maar tevens voor zijn Pad. In 1000 dagen kan dat volledig ten goede zijn gekeerd.

Het Nummer 11

Elk nummer wordt gereduceerd tot een getal van 1 cijfer behalve de nummers 10 en 11. Als je een 11 hebt in welke positie dan ook, dan laat je het zo. Dus, als je tot een 11 komt in je numerologie, dan verandert het niet in 2. Bij voorbeeld, bij 13 december, verandert de 12 van de maand in 3 en de 13 van de dag verandert in 4, maar bij 11 oktober verandert noch de 10 noch de 11, die blijft als 11.

Het Nummer 11 vertegenwoordigt de Siri Guru Granth, de "Volkomenheid", de "Volmaaktheid van het Zijn".

De Nummers voor iemand met de geboortedatum 11 november 1947 zijn 11, 11, 11. Dit betekent dat deze persoon een zeer intense relatie moet hebben met de Guru.

Als je buigt voor de Siri Guru Granth, dan vloeit je Arc Line samen met de Arc Line van de voeten van de Guru en gaan je 10 lichamen van zelf volmaakt functioneren; daarom is de belangrijkste discipline, de meest waardevolle discipline voor een Yoga student, naar de Guru te gaan en te buigen, omdat dat automatisch de 10 lichamen goed doet functioneren.

Mensen die een 11 hebben in sleutel nummers moeten veel tijd doorbrengen bij de Guru - het dienen van de Guru, Parkash, wat dan ook - zij moeten veel tijd besteden aan de Guru. Het is verbazingwekkend hoeveel mensen nummers 11 hebben. Ik ken een vrouw, die 3 11's heeft, en zij is een heilige verschrikking. Nu dat ze daaraan eindelijk beantwoordt heeft het haar totaal veranderd. Zij heeft een 11 in de GAVE positie, maar ze verzette zich er tegen. Ze kon niet gemakkelijk cadeaus ontvangen.

Het Nummer 11 is een Schorpioen (in Astrologie). Een negatieve 11 zou gemakkelijk naar een schorpioen bewustzijn kunnen afdalen. Er zijn 3 aspecten van de schorpioen: de Schorpioen, de Adelaar en de Feniks. De Siri Guru Granth is als de Feniks - dat zuivere licht, dit is het positieve aspect. Het negatieve aspect van dit Nummer is het echte beschermende bewustzijn van de Schorpioen. Een persoon met een 11 in een negatieve positie kan zijn oneindigheid wel vergeten en zal geregeerd worden door Maya.

Het KARMA Nummer is 11

Een KARMA met 11 betekent dat het KARMA is bepaald.

Een 11 in deze positie stelt voor Meesterschap over het fysieke gebied. In de negatieve betekenis, heeft deze persoon geen meesterschap over het fysieke gebied; hij maakt zich altijd zorgen over geld en over hoe hij er uit ziet - hij wil de mooiste auto's en houdt zich altijd bezig met hoe hij bij anderen overkomt. In een positieve betekenis is deze persoon elegant, koninklijk en goddelijk en hij weet dit, en daarom draagt hij de beste kleren en rijdt hij de mooiste auto, maar niet om wat anderen van hem mogen denken, maar omdat hij een hoge opinie van zichzelf heeft.

Het ZIELE Nummer is 11

Deze persoon zal een enorm conflict hebben, omdat hij de complete meester over zichzelf wil zijn maar hij weet helemaal niet hoe hij dat kan worden. De enige manier waarop hij meester kan worden is zich over te geven aan de Guru. Als hij zich eenmaal heeft overgegeven aan de Guru (en ik raad aan de Guru 1000 dagen te lezen) zal hij toestaan, dat God zijn leven bepaalt en zal hij weten dat God eigenlijk de Meester is. Dan wordt hij de afgezand van God en wordt hij Meester over het Fysieke Universum; Dan zal geld hem niet meer dwars zitten en niets kan hem nog lastig vallen.

Het GAVE Nummer is 11

Een persoon met als GAVE Nummer 11 is in staat de energie van elk spiritueel lichaam naar buiten te brengen, wanneer hij dat nodig vindt.

Het LEVENSLLOT Nummer is 11

Het Nummer 11 wordt genoemd "Onveranderlijk Levenslot". Het staat geschreven: Het is onveranderlijk - je levenslot is bepaald, het staat geschreven en zal nooit veranderen.

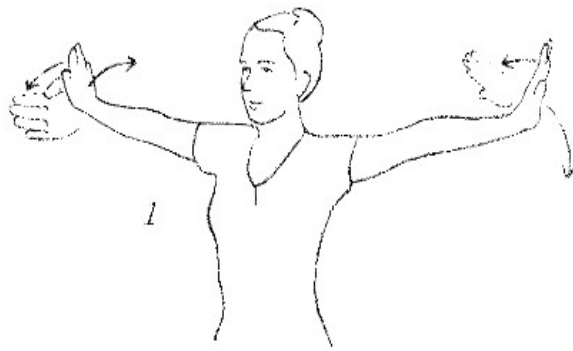
Deze persoon komt over als iemand die je constant herinnert aan God, door zijn manier van kleden, door zijn manier van naar buiten treden, of op welke manier dan ook, hij zal andere mensen herinneren aan de Oneindigheid.

Het PAD Nummer is 11

Deze persoon dient de Siri Guru te worden. Hij zal andere mensen continu aan God doen herinneren. De manier waarop hij dat kan doen, is door andere mensen bij de voeten van de Guru te brengen - de Siri Guru Granth. Wanneer hij ook een gesprek voert, hij kan het bewustzijn van de ander altijd verhogen tijdens deze interactie. Hij kan het bewustzijn van andere mensen tot de Oneindigheid uitbreiden. Men verlaat deze persoon altijd met het gevoel opgetild te zijn en zeer bewust.

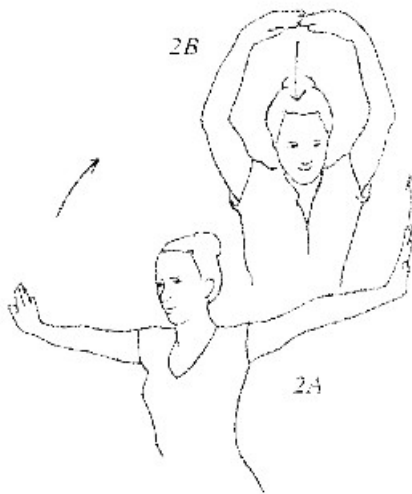
Nummer	omschrijving	Wat te doen om dit lichaam meester te worden
1	Ziele lichaam	Reciteren van de Jap Ji elke dag 1000 dagen lang (voor Sikh) Zing een shabad geschreven door of over Guru Nanak (voor Sikh) <u>KY voor het in balans brengen van hoofd en hart</u> KY Meditatie drie meditaties voor het hart
2	Negatieve rede	Reciteer Shabad Hazara elke dag (voor Sikh) Meditateer en lees over Guru Angad (voor Sikh) Meesterschap over het Pranische lichaam <u>KY voor de longen en de bloedsomloop</u>
3	Positieve rede	Lees Anand Sahib dagelijks (voor Sikh) Speel een Shabad door Guru Amar Das of zing Ardaas Bhaee (voor Sikh) Meesterschap over het Pranische lichaam KY Meditatie voor het elimineren van onprettige gedachten <u>KY voor de longen en de bloedsomloop</u>
4	Neutrale rede	Zing regelmatig de vijf shabads van Guru Ram Das (voor Sikh) Meesterschap over het Pranische lichaam KY Meditatie Shabad Kriya <u>KY voor de longen en de bloedsomloop</u>
5	Physieke lichaam	Lees Sukhmani Sahib elke dag (voor Sikh) Zing een shabad over of door Guru Arjun <u>KY voor het transformeren van de laagste driehoek naar de hoogste</u>
6	Halo	Bestudeer het leven van Guru Hargobind en tracht het te evenaren (voor Sikh) <u>KY om de Ajna te stimuleren</u> KY Meditatie uit Men's manual (5) pagina 45 en 57
7	Aura	Lees en bestudeer het leven en de leringen van Guru Har Rai (voor Sikh) <u>KY om de aura in balans te brengen</u> KY voor het versterken van de aura <u>KY Meditatie voor het Goddelijke schild</u> <u>KY meditatie om de aura dikker te maken</u>
8	Pranische lichaam	Bestudeer het leven en de leringen van Guru Har Krishan (voor Sikh); KY Meditatie men's manual (4) pagina; blz. 71; KY Meditatie 8 keer per adem "Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Jio" KY voor het lymfe systeem <u>Een KY Meditatie voor healing</u>
9	Subtiële lichaam	Reciteer Jap Sahib elke dag (voor Sikh) Zing shabads over Guru Bahadur (voor Sikh) Een meditatie voor 1000 dagen KY Meditatie Wahe Guru Kriya KY Meditatie adem serie voor balans van de klieren
10	Stralende lichaam	Reciteer Jap Sahib elke dag (voor Sikh) Zing een shabad over Guru Gobind Singh (voor Sikh) <u>KY Meditatie Guru Gobind Shakti Mantra Meditatie</u> KY Boogschutter voor 11 minuten aan beide kanten en KY Varuyas Kriya
11	Alle lichamen	Lees elke dag uit de Guru (voor Sikh) Meditateer op the Guru (voor Sikh) Dien de Guru - run de Gurdwara, wees een Bhai Sahib (voor Sikh) Zing de Mul Mantra in the lange vorm Wees in de nabijheid van iemand die zijn ware natuur heeft gerealiseerd

Lichaam 1: KY om het hoofd en het hart in evenwicht te brengen.

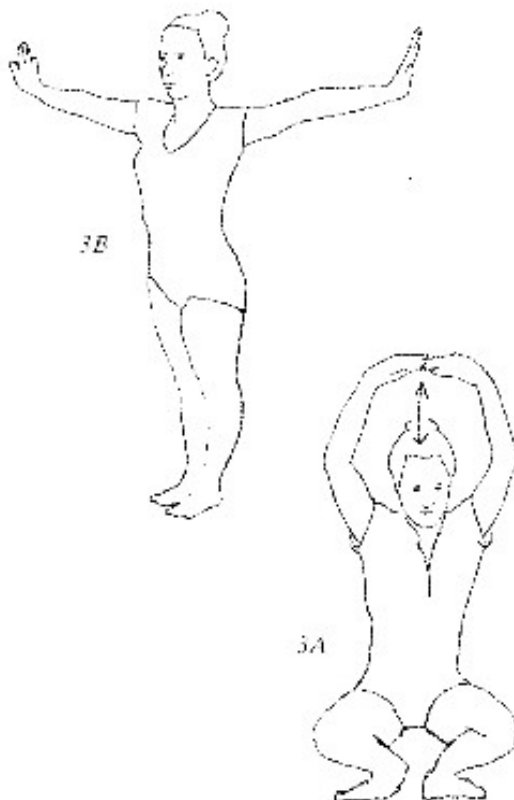


1) Ga zitten met gekruiste benen, strek de armen uit naar opzij, vanuit de schouders. De handen buig je omhoog vanaf de pols tot ze een hoek van 90 graden vormen met de arm. De handpalmen zijn naar buiten gericht en de vingers zijn bij elkaar. De beweging bestaat uit vier delen. Begin met de uitgangspositie (1A). Bij tel twee' draai je de vingers zo dat ze recht naar voren wijzen. Bij tel drie' ga je terug naar de uitgangspositie (1A). Bij tel vier' draai je de handen zo dat de vingers naar achteren wijzen (1C). De ellebogen gaan draaien. Beweeg in een ritme van een volledige cyclus per vier seconden. Houd de armen gestrekt en ga hier zes tot zeven minuten mee door. Adem in in de uitgangspositie en adem uit in de andere houdingen.

Deze oefening verandert de chemische samen stelling van de hersenvloeistof.

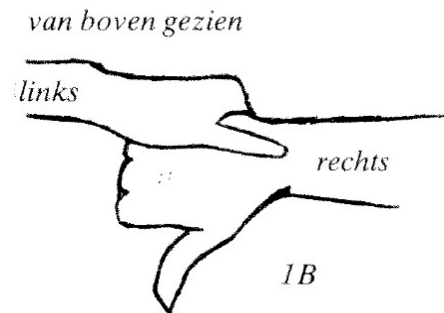
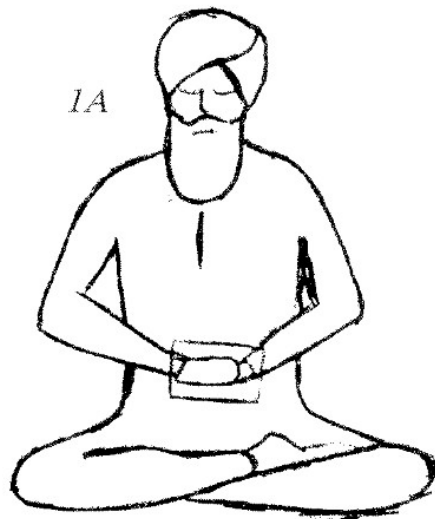


2) Blijf zitten met gekruiste benen. Strek de armen uit naar opzij, de handpalmen naar buiten gekeerd (2A). Bij het eerste deel van de oefening adem je in en til je de armen op om een boog te vormen door de handpalmen te kruisen en ze iets voor de kruin te brengen, zonder dat ze elkaar raken (2B). Laat de armen op een uitademing zakken tot ze weer in de uitgangspositie zijn. Adem weer in en til de armen op. Dit keer kruis je de palmen iets achter de kruin. Ga door met deze beweging, krachtiger. Houd de armen parallel met de grond als ze in de uitgangspositie zijn. Ga hier een tot twee minuten mee door.



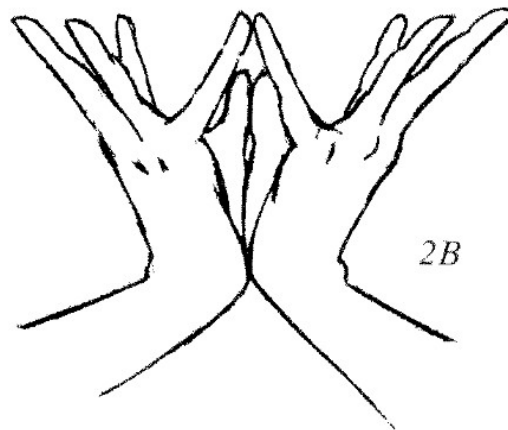
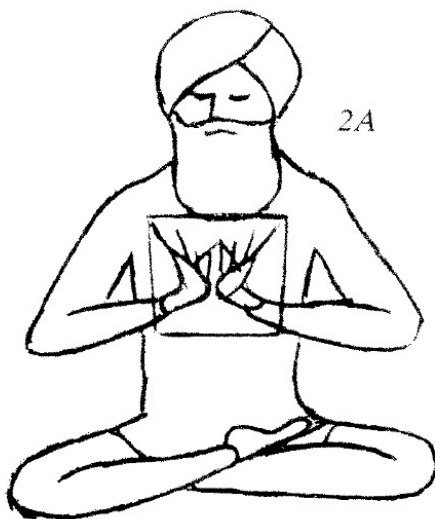
3) Ga staan en voeg de kraaihouding bij de armbewegingen van oefening 2. Als je uitademt ga je naar beneden in de kraaihouding, een hurkhouding waarbij je de knieën naar de borst trekt en de voetzolen plat op de grond laat rusten (3A). Als je inademt breng je de armen om hoog boven het hoofd en kom je op naar staan (3B). Ga hier mee door en wissel de hurkzit van de kraaihouding af met rechtop staan, gecombineerd met de armbewegingen. drie tot vier minuten in een tempo van één beweging per seconde.

Lichaam 1: KY meditatie drie meditaties voor het hartcentrum



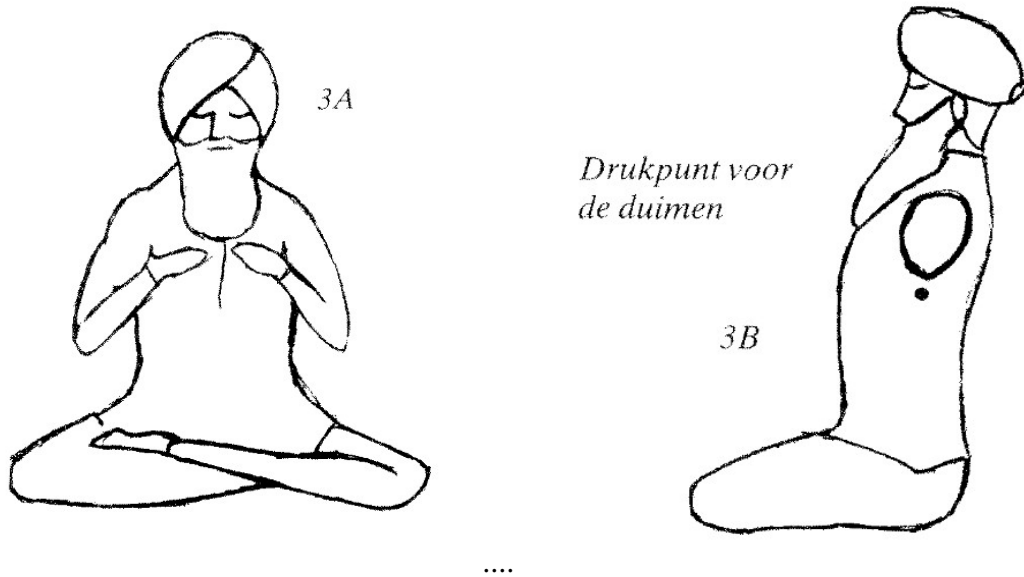
.....

1. Ga gemakkelijk zitten met gekruiste benen en een rechte rug. Maak van de rechterhand een vuist met de duim omhoog. Pak de vuist vast met de linkerhand en duw de rechterduim in het navelpunt (1A en 1B). Adem langzaam en diep. Voel hoe je adem zich tussen de navel en de neus beweegt. Doe dit elf minuten.



....

2. Zit in dezelfde houding en maak met de handen een lotus-mudra ongeveer tien centimeter voor het hartcentrum. Bij deze mudra raken alleen de zijkanten van de duimen, de toppen van de pinken en de onderkanten van de handpalmen elkaar. De andere vingers spreid je, om de bloembladen van de lotus te vormen (2A en 2B). Adem langzaam en diep. Richt de blik naar beneden, naar de toppen van de duimen. Voel de uitgeademde lucht op de duimen. Ga hier elf minuten mee door.

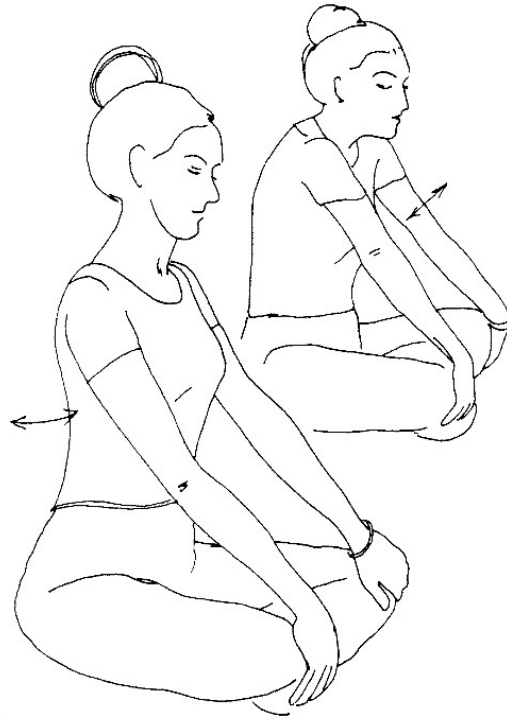


3. Plaats in dezelfde houding de duimen op de zijanten van de ribbenkast, onder de armen. Er bevindt zich daar een zenuw waar je op moet drukken. De handen liggen op de borstkast met de palmen naar het lichaam toe (3A en 3B). Adem diep in door de mond met een fluittoon. Luister naar de fluittoon en hoor in jezelf de mantrische klank 'So' Wanneer je uitademt door de neus hoor je in jezelf de klank 'Hong'. De mantra betekent: 'Ik en de oneindigheid zijn één. Ga hier elf minuten mee door.

Opmerkingen

Deze drie oefeningen werken op het hartcentrum. Het is een heel belangrijk centrum dat je het vermogen geeft om nederig en barmhartig te zijn. Er zijn twee manieren om universeel bewustzijn te verkrijgen. Dat kan na veel lijden en tegenspoed, of door mantra's te gebruiken. De eenvoudigste weg is het gebruik van mantra's. De moeilijkheid bij mantra's is dat ze het hartcentrum openen en dat je denken niet gewend is om hierop af te stemmen. Je wordt je ervan bewust dat de mens zijn eigen lijden schept door de waarheid die binnen ons zelf ligt, niet te erkennen.

Lichaam 2,3 en 4: Kundalini Yoga voor de longen en de bloedbaan



Hoe je deze kriya moet doen.

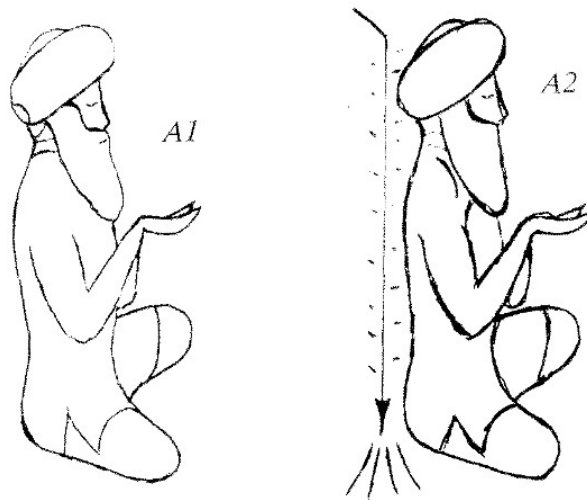
Ga zitten in kleermakerszit met een rechte rug. Houd je knieën vast met je handen met gestrekte armen. Adem in terwijl je je ribbenkast compleet strekt tot maximale capaciteit. Haal niet later nog een beetje adem bij en laat geen adem los. Plaats je tong achter de tanden tegen de rug van de boventanden tegen het gehemelte. Ontspan de rug, terwijl je de adem in houdt. Begin de rug snel hol en bol te maken totdat je de adem niet langer in kunt houden en adem dan uit. Geleidelijk aan verhoog je de tijd dat je je adem inhoudt tot 1 minuut. Doe deze kriya 11 minuten.

Wat deze kriya voor je zal doen.

Deze kriya is een uitstekende manier om je uithoudingsvermogen op te bouwen, het bloed te bewegen de zuurstof uit je longen op te nemen en de hartspieren te helpen reguleren en zich te reorganiseren. Het zal druk uitoefenen op de nieren, geslachtsklieren en de bijnieren. Het is nodig in staat te zijn een volle inademing 1 minuut vast te houden om een maximale hoeveelheid zuurstof aan de bloedbaan te geven. Wanneer er minder zuurstof in het bloed beschikbaar is dan nodig zullen de hersenen, de organen en de klieren niet in staat zijn goed te functioneren en zullen de systemen uitvallen en ziekte veroorzaken. Als deze oefening 11 minuten per dag wordt gedaan of tot een maximum van 22 minuten, zal de bloedbaan volledig worden gezuiverd.

Als je de oefening 22 minuten wil doen, is het raadzaam na 11 minuten eerst te rusten voordat je doorgaat met de volgende 11 minuten.

Lichaam 3: KY meditatie om onprettige gedachten te laten verdwijnen



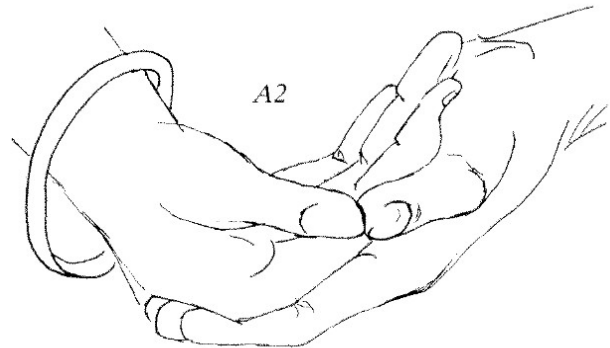
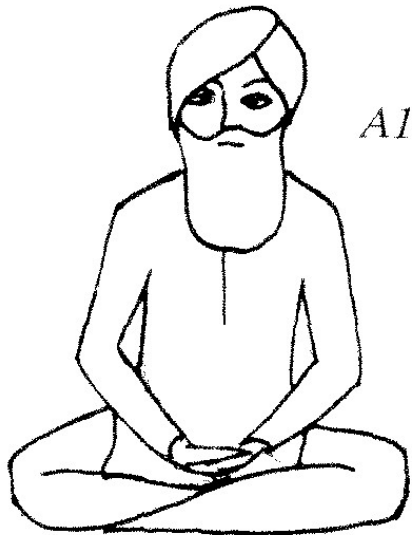
Wat deze kriya voor je zal doen.

De mens is in wezen gelijk aan het oneindige, de onbeperkte creatieve kracht die sommige mensen God noemen. Als je naar binnen kijkt en je van je eigen schoonheid bewust wordt, word je God. Jouw bestemming is niets anders dan uitdrukken naar buiten van het innerlijk beeld dat je van jezelf hebt. Als de mens weet dat hij God is, kan hij zijn bestemming en het beste dat hij in zich heeft met elkaar verenigen. Hij ziet dat de buitenkant van het leven de binnenkant weerkaatst. Bovenstaande kriya helpt je om hardnekkige negatieve gedachten kwijt te raken. Wanneer deze gedachten zijn verdwenen kunnen positieve gedachten zich manifesteren.

Hoe je deze kriya moet doen.

A. Ga rechtop zitten met gekruiste benen. Maak een kom van je handen door de rechter hand in de linkerhand te leggen. De vingers kruisen elkaar. Houd deze open kom ter hoogte van je hart (A1). De ogen kijken alleen in deze kom. Begin de pranayama met een diepe ademhaling door de neus, adem uit door getuile lippen. Bij de uitademing lijkt het alsof je lucht in de handpalmen spuugt; je spuugt de adem langzaam uit. Denk aan de gedachte die je stoort. Spuug met de adem de gedachte uit. Adem de gedachte die je stoort in en adem die daarna weer uit. Doe deze oefening elf minuten. Adem dan diep in, adem uit en concentreer je met gesloten ogen op de wervelkolom. Breng je concentratie langzaam helemaal naar beneden naar je stuit (A2). Voel alle zesentwintig wervels. Voel dat je een ruggengraat hebt. Maak je bewust van je ruggengraat zoals je je bewust bent van een stok die je in je hand houdt. Hoe beter je je hele rug kunt voelen, des te meer energie er doorheen stroomt en des te groter het gevoel van bevrijding zal zijn.

Lichaam 4: KY meditatie shabd kriya



....

Wat deze kriya voor je zal doen.

De beste tijd om deze kriya te oefenen is 's avonds voor het slapen gaan. Bij regelmatig oefenen zal de slaap diep en ontspannen worden. Het zenuwstelsel krijgt de tijd om te herstellen. Na een paar maanden zal de ademhaling, terwijl je slaapt, onbewust in hetzelfde ritme komen als dat van de kriya. Je zult beter gaan denken, beter gaan werken, beter samenwerken, beter gaan liefhebben en strijdbaarder worden. Deze ritmische mantra zal zo op je onderbewustzijn inwerken dat je hem ook over dag binnen jezelf zult horen. Je zult automatisch in het ritme van de mantra gaan ademen. Het mystieke effect kan worden uitgelegd door middel van de numerologie. Het getal elf staat voor oneindigheid en voor meesterschap op lichamelijk gebied. Het getal tweeëntwintig is het oneindige getal van verlangen en van meesterschap op mentaal gebied. De adem wordt geregeld in tweeëntwintig tellen en geeft de geest de kracht om naar het oneindige te reiken.

Deze onvolprezen meditatie biedt de mogelijkheid tot groei van de persoonlijkheid en geeft je een uitstraling. Deze uitstraling maakt je geduldig en dat is de eerste voorwaarde voor ware liefde. Wanneer je lief hebt, ben je in staat om te geven en let je niet op de fouten van de ander. Je geeft warmte aan de ander, zoals de zon licht en warmte geeft aan alle mensen.

Hoe je deze kriya moet doen.

A. Ga in een gemakkelijke houding zitten met een rechte rug. Leg de handen in de schoot met de palmen naar boven, de rechterhand bovenop de linkerhand (A1). De duimen liggen tegen elkaar en wijzen naar voren (A2). Richt je aan dacht op het puntje van de neus, de oogleden zijn half gesloten. Adem in vier gedeelten in en laat binnen in je de mantra Sa - Ta - Na - Ma vibreren. Houd de adem vast en laat de mantra vier keer gedurende zestien tellen vibreren. Adem uit in twee gelijke delen en maak een geestelijke voorstelling van 'Wahe Guru'.

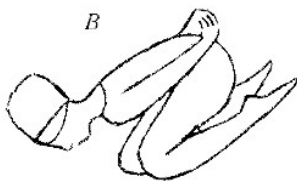
Ga hier vijftien tot tweeënzestig minuten mee door.

Lichaam 5: Kundalini Yoga om de energie van de laagste naar de hoogste driehoek over te brengen.



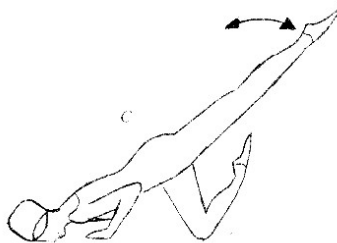
A. Kom in de kameelhouding: ga op de hielen zitten. pak je enkels vast en maak een boog van je rug zodat het navelpunt het hoogste punt is. Het hoofd hangt ontspannen naar achteren (A), Begin met een krachtige vuurademhaling. Bij de inademing denk je SAT, bij de uitademing NAM. Ga hier drie minuten mee door. Adem dan in en houd de adem tien seconden vast adem uit. In dezelfde houding begin je met de Sat kriya: pas de mula-bandha toe bij iedere uitademing terwijl je hardop SAT zegt, adem in en ontspan terwijl je hardop NAM zegt. Ga hier drie minuten mee door.

De oefeningen A en F bestrijden honger, dorst en bevorderen een goede spijsvertering.

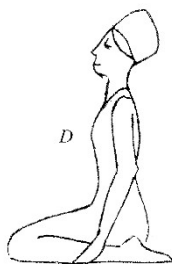


B. Breng onmiddellijk het hoofd naar voren naar de grond. Leg de handen in venusgreep op de rug. Til de voeten en onderbenen op van de grond breng ze dicht naar de billen toe (B). Vind je evenwicht en mediteer met je aandacht gericht op het voorhoofdspunt drie minuten.

De oefeningen B en C maken energie vrij voor de hersenen en worden de Adha Shakti Chalni Kriya genoemd. Deze kriya veroorzaakt dat je helder gaat denken, en dat je ogen gaan stralen. Je kunt er ischias mee voorkomen.

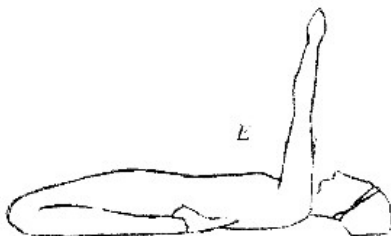


C. Blijf in dezelfde houding als bij oefening B en strek een been naar achteren 60 graden omhoog. Buig het dan en begin tegen de billen te tikken terwijl je de vuurademhaling doet (C). Ga hier twee minuten mee door, wissel dan van heen en herhaal de oefening nog eens twee minuten.



D. Kom onmiddellijk in de celibaathouding met de billen op de grond tussen de hielen (D). Begin langzaam en diep te ademen, twee minuten

Oefening D is voor de potentie.



E. Ga zitten zoals bij D en ga op de rug liggen. Strek de armen naar boven, loodrecht op de grond. De handpalmen plat tegen elkaar (E). Begin met de Sat kriya in deze houding, drie tot vijf minuten.

Oefening E helpt tegen natte dromen. Zij schept een band tussen het denken en de ziel en geeft je een krachtige uitstraling.

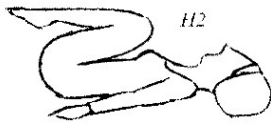


F. Kom in de kameelhouding (F). Begin met langzame diepe ademhalingen, gedurende twee minuten. Doe daarna nog twee minuten de vuurademhaling. Adem in, houd even vast en kom bij de uitademing op, buig naar voren en leg het hoofd op de grond.

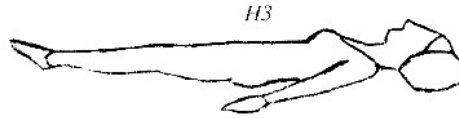
De oefeningen A en F bestrijden honger, dorst en bevorderen een goede spijsvertering.



G. Strek de armen uit, terwijl je het hoofd op de grond houdt, de handpalmen zijn tegen elkaar. De ellebogen liggen tegen de oren (G). Deze houding heet Gurpranam. Doe dit drie minuten. *Oefening G is voor de energiecentra van het hoofd.*



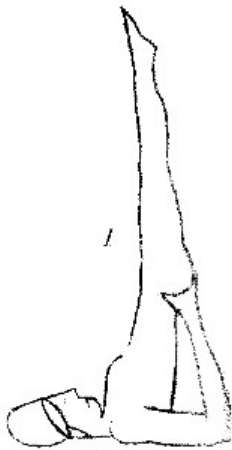
H. Ga op de rug liggen en kom in de strekhouding: het hoofd en de voeten zijn vijftien centimeter van de grond, de tenen zijn gespitst (H1). Doe drie minuten de vuurademhaling. Onmiddellijk daarna adem je in en breng je de knieën naar de borst (H2). Adem uit en leg de benen gestrekt op de grond (H3). Ga door met langzaam en diep te ademen, twee minuten.



Oefening H maakt energie vrij bij het navelpunt.

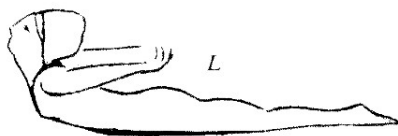
I. Kom in de schouderstand. Steun de rug met handen en laat het gewicht rusten op de ellebogen (I). Doe drie minuten de vuurademhaling.

Oefening I zorgt voor een goede spijsvertering en uitscheiding via de darmen.



J. Laat vanuit de schouderstand de benen over het hoofd zakken en kom in de ploeghouding. De armen zijn gestrekt naar achteren (J). Doe drie minuten de vuurademhaling. Kom dan weer omhoog in de schouderstand en doe weer drie minuten de vuurademhaling. Ontspan daarna liggend op de rug.

K. Herhaal oefening H.



L. Rol om en ga op de buik liggen, vouw je handen achter de rug en til het hoofd en de schouders op van de grond (L). Doe drie minuten de vuurademhaling en ontspan daarna.



M. Blijf in dezelfde houding als L. maar met de borstkas ontspannen op de grond. Begin tegen de billen te tikken met afwisselend de linker- en rechterhiel (M). Ga hier drie minuten mee door.



N. Reik naar achteren en pak de enkels vast en kom omhoog in de boeghouding (N). Schommel zachtjes heen en weer. Ga hier twee tot drie minuten mee door.



O. Kom in de cobrahouding (O) en begin met de vuurademhaling, drie minuten. Ontspan.

De oefeningen J tot en met O versterken het navelpunt, ze brengen de aura in balans en verdelen de seksuele energie gelijkmatig.

P. Ga zitten en leg de voetzolen tegen elkaar.

Houd de tenen met beide handen vast (P).

Schommel naar voren en naar achteren op het ritme van de chant:

Gobinde, Mukunde, Udhare, Apare, Hariang, Kariang, Nirname, Akame.



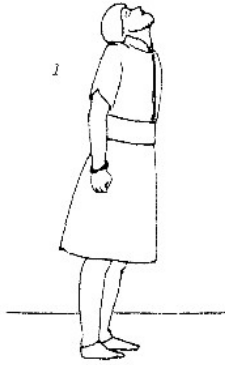
Ga hier vijf tot eenendertig minuten mee door. Dit is een chant van vreugde en geluk. Chant met volle borst en vanuit je hart.

Opmerkingen:

Als de energie in de onderste driehoek van de chakra's niet in evenwicht is en niet wordt getransformeerd in hogere energiefrequenties, wordt een mens de slaaf van zijn honger, dorst en seksualiteit. Hij laat zich leiden door de grillen van het lichaam en heeft grote moeite met iedere vorm van discipline. De seksuele potentie van die persoon zal ook gering zijn. Deze serie stimuleert de energie in de onderste driehoek, het rectum, de geslachtsorganen en het navelpunt en transformeert die energie, zodat zij door kan stromen naar de hogere hersenstructuren, de hypofyse, de pijnappelklier en de geheugenklier. De rust tussen de oefeningen is kort en alle ademhalingen moeten enthousiast gedaan worden.

De oefeningen A en F bestrijden honger, dorst en bevorderen een goede spijsvertering. De oefeningen B en C maken energie vrij voor de hersenen en worden de Adha Shakti Chalni Kriya genoemd. Deze kriya veroorzaakt dat je helder gaat denken, en dat je ogen gaan stralen. Je kunt er ischias mee voorkomen. Oefening D is voor de potentie en oefening E helpt tegen natte dromen. Zij schept een band tussen het denken en de ziel en geeft je een krachtige uitstraling. Door de oefening F zul je gaan transpireren. Als je pijn voelt, is dat het gevolg van te veel seksuele activiteit of activiteit met een verkeerde intentie en spanning. Oefening G is voor de energiecentra van het hoofd. Oefening H maakt energie vrij bij het navelpunt. Oefening I zorgt voor een goede spijsvertering en uitscheiding via de darmen. De oefeningen J tot en met O versterken het navelpunt, ze brengen de aura in balans en verdelen de seksuele energie gelijkmatig. Na deze kriya gaat het mediteren vanzelf.

Lichaam 6: Kundalini Yoga om de Ajna te stimuleren.



1. Ga rechtop staan en sluit je vingers in een stevige vuist om de duimen. Laat de armen naast je hangen. Laat het hoofd voorzichtig naar achteren vallen en staar naar een punt op het plafond of in de lucht. Adem in en doe de vuurademhaling, twee tot drie minuten. Adem dan diep in en til het hoofd weer op, trek de kin in. Houd de adem even vast met het hoofd rechtop.

Deze oefening versterkt het magnetisch veld, maakt het lichaam wakker en geeft een goede doorstroming naar het hoofd.



2. De driehoekhouding. Steun op je handpalmen en je voetzolen, de billen zijn omhoog in de lucht. Vorm een driehoek met de grond. Je lichaam moet een rechte lijn vormen van de hielen naar de billen en van de billen naar de polsen. Het hoofd is op een lijn met het lichaam. De armen zijn zestig centimeter uit elkaar. Blijf in deze houding terwijl je langzaam en diep ademt, twee tot drie minuten. Adem dan in, adem uit en pas de mula-Bandha toe.

Blijf nog even leeg, adem in en ontspan.

Deze oefening is goed voor de spijsvertering en sterkt het zenuwstelsel.



3. De booghouding. Ga op de buik liggen. Reik naar achteren en pak je enkels vast, buig de knieën. Adem in, buig de rug terwijl je aan je enkels trekt. Alleen het bekken, de buik en het onderste deel van de borstkas blijven op de grond. Het hoofd wordt helemaal naar achteren gebogen. Adem langzaam en diep in deze positie, een tot drie minuten. Adem dan in, rek de ruggengraat voorzichtig uit, adem uit en ontspan.

De oefening is ook goed voor de spijsvertering. Zij opent het centrale zenuwkanaal van de wervelkolom.



4. De strekhouding. Ga liggen met de benen bij elkaar. Spits de tenen en til het hoofd en de schouders en de hielen vijftien centimeter op. Wijs met je handen met gestrekte armen naar je tenen en kijk naar je tenen. Begin in deze houding met de vuurademhaling en ga hier een tot drie minuten mee door, Adem in en houd even vast. Adem uit en ontspan.

Deze oefening activeert de energie van de derde chakra. Zij versterkt het navelpunt en geeft de buikspieren de juiste spanning.

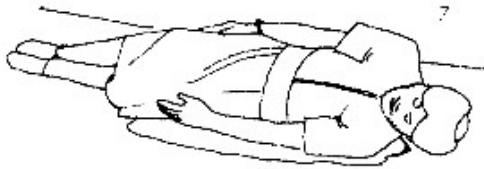


5. Ga op je hielen zitten. Adem in en terwijl je je hoofd recht houdt en de schouders ontspannen buig je je rug zover mogelijk naar voren (hol) (5A). Adem uit en buig de rug naar achteren (bol) (5B). Begin langzaam en ga hier ritmisch mee door samen met de ademhaling, een tot drie minuten. Adem in terwijl de rug naar voren gebogen is. Adem uit en ontspan.

Deze oefening bereidt de rug voor op de volgende oefeningen.



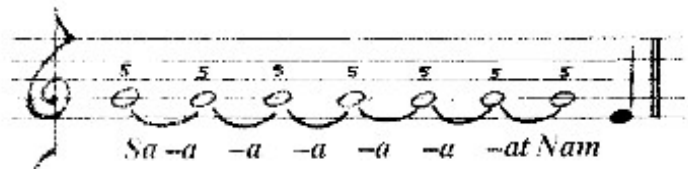
6. Ga op de hielen zitten. Spreid de knieën breed. Breng het voorhoofd naar de grond. Laat de handpalmen op de voetzolen rusten. Concentreer je op het derde oogpunt en ontspan bewust terwijl je normaal blijft ademen. Ga hier vijf tot twintig minuten mee door, Adem in een paar keer diep in en uit en kom langzaam uit deze houding. *Deze oefening maakt subtiel gebruik van de energie van de tweede chakra om de Ajna (zesde) chakra te stimuleren. Zij reinigt ook de ogen.*



7. De bundelrol. Ga op de rug liggen met de armen stevig tegen je zijden gedrukt en je benen elkaar als een bundel houten planken. Houd het lichaam recht, begin om en om door de kamer te rollen, van de ene kant van de kamer naar de andere. Ga hier drie tot vijf minuten mee door. Ontspan hierna. *Deze oefening stimuleert het hele lichaam. Zij brengt het magnetisch veld in evenwicht en masseert de spieren. Doe oefening 6 niet zonder dat oefening 7 erop volgt.*



8. Ga gemakkelijk zitten met een rechte rug en de handen in de gyan-mudra (de duimen en de wijsvingers raken elkaar, de andere vingers zijn gestrekt). Zorg dat de kin ingetrokken is zodat het hoofd recht boven de ruggengraat rust. Adem diep in. Terwijl je uitademt, chant je het woord 'Sat' (rijmt op het Nederlandse 'wat'), rek het woord zo lang mogelijk uit en verdeel het in zeven golven die ieder uit vijf tellen bestaan (kijk naar de notenbalk). De totale duur is dus vijfendertig



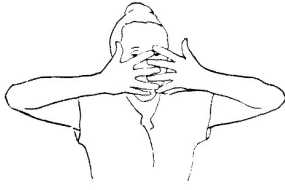
tellen. Voltooi de uitademing met het woord 'Nam' (rijmt op 'kam'), kort, gedurende één tel. Adem dan in en herhaal de chant. Chant vanuit je hart en laat het geluid mentaal in een spiraal omhoog gaan langs de ruggengraat en naar buiten door de kruin. Ga hier minstens drie minuten mee door. Adem dan in, houd even vast, adem uit en ontspan. *Deze mooie, eenvoudige meditatie is een aan roep vanuit het hart. Zij brengt je energie in evenwicht en brengt je bewustzijn direct naar zijn oerbron.*

9. Ontspan diep.

Opmerkingen: Deze kriya zorgt voor een milde stimulering van het klierstelsel.

Voor de hypofyse die verbonden is met de Ajna of zesde chakra, wordt gestimuleerd. Wanneer je pas met yoga begonnen bent, mag je deze kriya een of twee keer per week oefenen (niet vaker).

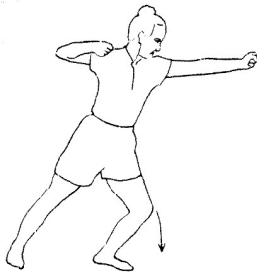
Lichaam 7: Kundalini Yoga om de aura in balans te brengen.



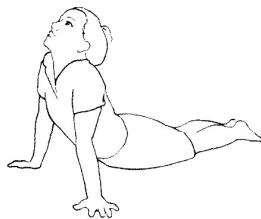
1. Zit in kleermakerszit. Buig je ellebogen naar opzij op schouderhoogte en kruis je handen een beetje voor je open ogen. Spreid je vingers weid uiteen als bij een waaier. (A). Beweeg daarna je bovenarmen zo dat de handen naar op zij gaan en weer terug. De bovenarmen blijven parallel met de vloer. (B) Ga met deze beweging snel en krachtig door voor 3 minuten.



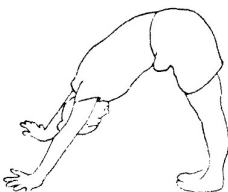
Deze oefening werkt gunstig op de ogen.



2. Ga staan in de boogschutters houding, met het rechter been zo gebogen dat de knie boven de tenen is. Het linker been is gestrekt naar achteren met de voet plat op de grond en maakt een hoek van 45 graden met de voorste voet. Steek de rechterarm recht naar voren, parallel met de vloer en maak een vuist als of je een boog vast houdt. Trek de linker arm terug, alsof je de boog spant, tot achter de schouder. Kijk naar voren met de ogen gericht op de horizon boven de vuist (A). Begin vanuit deze houding het rechterbeen te buigen zodat het lichaam naar beneden valt (B), en daarna weer terug omhoog komt. Ga met deze beweging krachtig door voor 2 minuten. Verander van kant en doe het nog eens twee minuten. Ga terug naar de eerste houding en doe het nog eens 30 seconden.

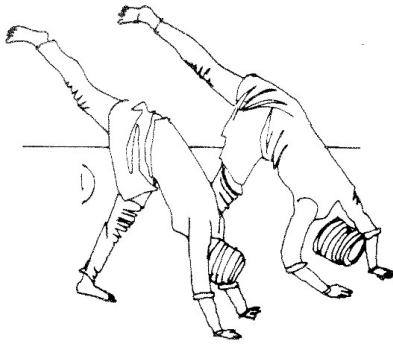


3. Kom in de Cobra Houding. Ga liggen op de buik met de handpalmen plat op de vloer onder de schouders en de hielen tegen elkaar aan met de voetzolen naar boven gericht. Buig de ruggengraat vanaf de nek tot de stuit achterwaarts totdat de armen recht zijn met de ellebogen geblokkeerd (A). Til, vanuit deze houding, de billen de lucht in, tot in de Driehoek Houding, waarbij je jezelf ondersteunt op je handpalmen en je voetzolen en met je lichaam rechte lijnen vormt, van de hielen tot de billen en van de billen tot de polsen (B). Kom daarna terug in positie A en wissel deze bewegingen af met een snelheid van 2 seconden per houding en doe dit 5 minuten.

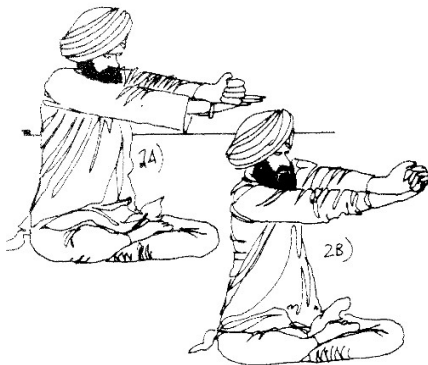


4. Zit in kleermakerszit met een rechte rug en speel het tapeje van de Wahe Guru Jeeo meditatie. Als je de woorden Wahe Guru hoort of Wahe Jeeo, trek je de Muhl Bhand aan, waarbij je de spieren van de anus, de sexorganen en het navelpunt aan trekt voor de lengte van het gezongene, en ontspan en mediteer op de woorden er tussen in. Als je Toohee hoort, neem je een krachtige vuurademhaling, een gelijke inademing en uitademing vanuit de buik, gelijk aan de lengte van het woord, daarna ontspan je en mediteer je er tussen in. Ga hier mee door voor ten minste een meditatiecyclus (ongeveer 14 minuten).

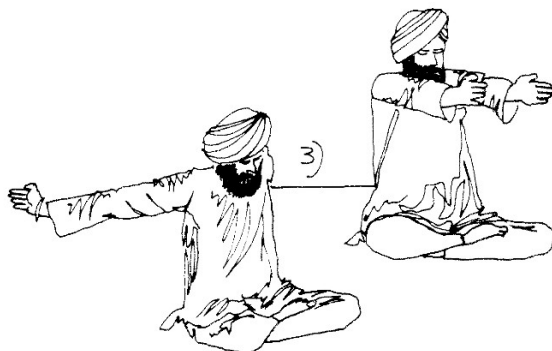
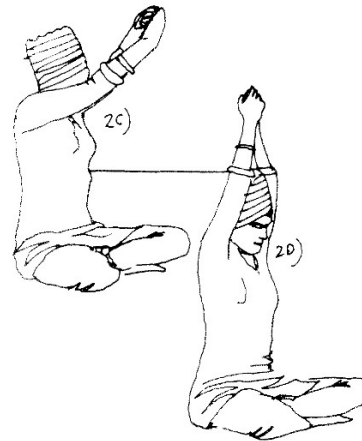
Deze meditatie brengt de energie van het derde chakra in de aura en keert weer terug naar de derde chakra, waarbij elke chakra meer energie krijgt. Als je deze meditatie de volle lengte van de tape beoefent 90 dagen lang, dan zal je de meditatie geperfectioneerd hebben.



1. Ga staan. Buig naar voren zo dat de handpalmen op de grond zijn en het lichaam een driehoek vormt. Til het rechterbeen op met een rechte knie. Adem uit, buig de armen en breng het hoofd bijna op de grond. Adem in en verhef je tot de originele driehoekshouding. Ga met dit driehoeksopdrukken 1½ minuut door. Verander van been en ga nog eens 1½ minuut door.



2. Zit in gemakkelijke zit. Strek de linker hand uit naar voren alsof je een paal beet pakt, met de handpalm naar rechts. Plaats de rechter hand met de handpalm naar beneden onder de linker pols door (2A). Verhef de rechterhand over de rug van de linkerhand zo dat beide handpalmen naar rechts gericht zijn en verstrengel de vingers.(2B). Adem in - til de armen 60° omhoog (2C). Adem uit - beweeg de armen naar beneden. Houdt de ellebogen recht. Adem diep en beweeg 2 tot 3 minuten. Adem dan diep in- strek de armen omhoog (2D). Ontspan.



3. Steek de armen vooruit, parallel met de grond met de handpalmen naar elkaar toe ongeveer 15 cm van elkaar. Als je inademt laat je de armen naar achteren naar elkaar toe gaan. Adem uit en breng de armen weer naar voren naar de uitgangspositie. Ga hier 3 minuten mee door met een diepe ritmische ademhaling.

Opmerkingen:

Dit is een belangrijke kriya om ziekte op een afstand te houden en je aura te ontwikkelen. De tijd kan opgebouwd worden voor de eerste oefening tot 7½ minuut voor elke kant en voor oefening 2 en 3 elk tot 15 minuten. Dat zal geweldig veel zweet produceren. Het zal je van bijna elk verteringsprobleem afhelpen. Het geeft je ook kracht in je armen en vergroot de kracht van bescherming en projectie in de persoonlijkheid.



Wat deze kriya voor je zal doen.

De bevolking in de USA wordt al aangetast door straling. In geval van een atoomoorlog als je niet gedood bent, zal de straling alleen je niet kunnen vernietigen als je genetische aura 2,5 cm dik is. Als je van binnen beroerd bent, zal deze meditatie voorkomen dat je sterft. Je kunt hem op elk moment doen en het effect van de kriya zal zijn dat je er kalm van wordt, dat hij je energie geeft en dat je ontspant.

Hoe je deze kriya moet doen.

Zit rechtop. Laat je bovenarmen tegen de zijkant van je lichaam hangen. Houd je onderarmen zo omhoog dat je handen op de hoogte van je hals zijn met de handpalm naar voren. De handen zijn in Gyan mudra (de top van de wijsvinger raakt de top van de duim aan).

Zing na een diepe inademing de volgende mantra drie keer op één uitademing:

PRANA APANA SHUSHUMNA HAREE, HAREE HAR HAREE HAR HAREE HAR HAREE HAR HAREE:



PRANA is de levenskracht die behoort bij het electron, APANA is de vernietigende kracht die bij het proton hoort, and SHUSHUMNA is the centrale kracht die bij het neutron hoort. Met mooie van deze mantra ligt in de manier waarop de tong het gehemelte raakt.

Je kan deze kriya zo lang doen als je wil, alleen of in een groep.

Doe het voor de grap eens 62 minuten en meet jezelf dan met een electrocardiograph (biofeedback). Deze kriya is erg krachtig.



Wat deze kriya voor je zal doen.

Het ligt in de fundamentele natuur van de mens om zich te ontplooien, te ontwikkelen. Angst beknot dit gebeuren en daardoor wordt je ongelukkig. Als je onbevreesd bent, zullen je potentieel zich ontplooien. Zonder de gewoonte van een regelmatige sadhana om de kracht van de kristallen aura op te bouwen, ben je overgeleverd aan de angsten. Als het magnetische veld sterk is, zullen negatieve gedachten omgevormd worden in positieve energie, wanneer ze door het schild van de aura heen komen. Deze meditatie roept de kosmos aan of God door het geluid van mededogen en stimuleert de innerlijke geluiden. Het universum wordt de moeder en jij het kind. Roep en ze zal je te hulp komen.

Hoe je deze kriya moet doen.

Zit met de rechter knie omhoog en het linkerbeen plat op de grond. De zool van de linkervoet ligt naar de rechtervoet toe en raakt hem zo aan dat de bal van de linkervoet net even voor het enkelgewricht van de rechtervoet ligt. (A1) Leun achterover op de linker arm, terwijl je de hand in een vuist hebt en de rechter elleboog rust op de rechter knie. De palm van de rechter hand plaats je zo dat de basis van de duim tegen het jukbeen aan ligt en de rest van de hand vormt een kop over het oor met de top open. (A2) Haal diep adem en begin te zingen een lange stromende Maaaaaaaaaaaaaaaaa. Luister naar dit geluid door de gekromde hand. Ga hier 31 minuten mee door en verander dan van kant voor een gelijk aantal minuten.

Het is het beste om rustig aan te beginnen met een totaal van 31 minuten voor beide kanten.



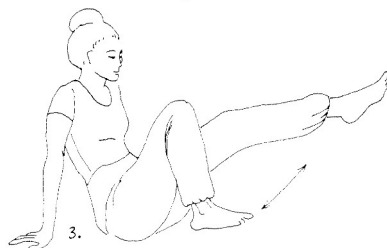
1) Zit in kleermakerszit. Verstregel de vingers in de venus mudra en plaats deze achter het hoofd, waar de nek overgaat in de schedel. Spreid de ellebogen uit naar de zijkant, parallel met de vloer. Begin met een sterke draai naar links en dan naar rechts enz. (1 seconde naar elke kant). Adem in naar de zijkant en adem uit naar de voorkant. Draai zo ver mogelijk naar elke kant. Ga hier 9 minuten mee door.

Deze oefening verwijdert de spanning van de schouders en ontspant de borstspieren. Als de borstspieren niet ontspannen zijn, dan zullen de maagspieren overbelast worden, hetgeen resulteert in vet rond de buik. Als de spieren van de schouder gestrekt worden, wordt de bloedtoevoer naar de hersenen beter geregeld.



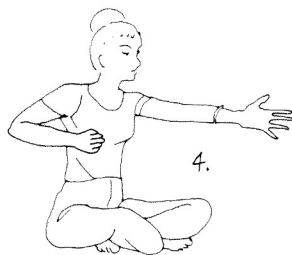
2) Zit in kleermakerszit, pak de buitenkant van de knieën vast. Houd de rug recht en begin met de kracht van de handen de knieën naar elkaar toe te trekken en weer naar beneden te duwen (een cyclus duurt minder dan 1 seconde). Ga hier 6 minuten mee door.

Deze oefening geeft een geweldige druk op het borst en buik gebied. Hij werkt ook op het afbreken van vet rond de buik en verbetert de stand van de enkels en de knieën.



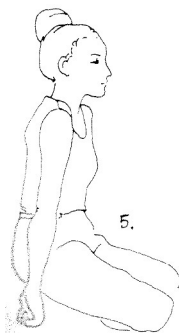
3) Strek beide voeten recht naar voren. Leun achterover op gestrekte armen en wijs met de vingers naar achteren. Buig de knieën en begin snel en krachtig met je voeten in de lucht te trappen. Houd de enkels en voeten ontspannen en concentreer je op het bewegen vanuit onder de knieën. Ga hier 3 minuten mee door.

Deze oefening werkt op de onderrug.



4) Zit in kleermakerszit, meteen rechte rug. Steek de armen een voor een naar voren een beetje naar de zijkant toe, parallel met de vloer en met de handpalmen naar boven wijzend. Maak dan om beurten een vuist van de hand en trek deze krachtig terug naar de schouder. Zo krachtig dat het je lichaam doet schudden en doe het snel. Ga hier 1-2 minuten mee door.

Deze oefening werkt op het openen van de aderen.



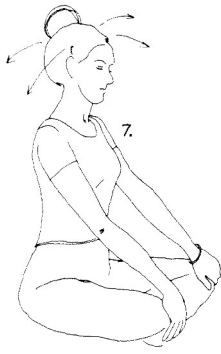
5) Zit in kleermakerszit. Plaats de vlakke kant van je vuist op de vloer naast je heupen. Terwijl je de rug recht houdt en de hielen op de grond blijven, til je het lichaam op en laat je het weer neer. (1-2 maal per seconde). Ga hier 4 minuten mee door.

Deze oefening versterkt de schouder spieren zo dat het buik gebied kan ontspannen. Het geeft de schouders zo'n oefening, die ze gewoonlijk niet krijgen.



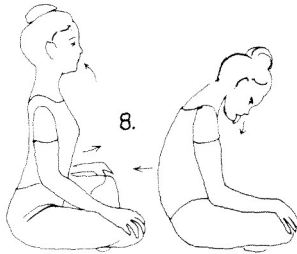
6) Blijf zitten in kleermakerszit. Plaats de handen op de knieën. Begin heen en weer naar links en naar rechts te buigen vanuit het middel. Buig zo ver mogelijk naar de zijkant en voeg iedere buiging een beetje afstand toe (een complete cyclus duurt 2-3 seconden). Doe deze oefening 5-6 minuten.

Deze oefening helpt het verteringsproces.



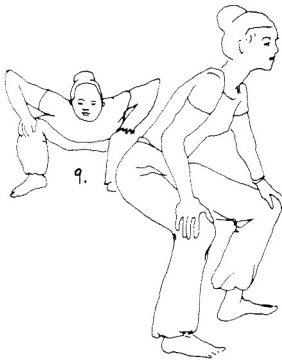
7) Zit in kleermakerszit met een rechte rug en plaats de handen op de knieën. Buig je hoofd naar voren, naar achteren, naar links en naar rechts, en kom naar iedere buiging terug in het centrum. Chant stil van binnen *Sa*, als je naar voren buigt, *Ta* naar achteren, *Na* naar links en *Ma* naar rechts. Ga ritmisch met de beweging en de mantra 2-3 minuten door.

Deze oefening versterkt de nek.



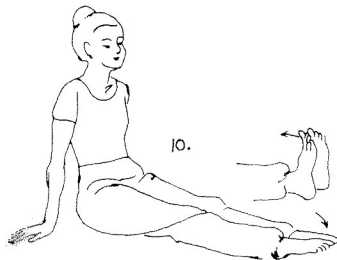
8) Leeuw lik: Zit in kleermakerszit. Leg de handen op de knieën en begin je rug naar voren (hol) en naar achteren (bol) te buigen. Als de rug bol is, trek de kin in naar de borst, steek de tong uit en maak het geluid "Hunh" (A). Adem in door de neus als de rug hol is en trek de tong weer naar binnen (B). Ga hier ritmisch 3 minuten mee door. (Een complete cyclus duurt ongeveer 1 seconde).

Deze oefening werkt op het openen van de longen.



9) Sta op. Plaats de voeten de breedte van de schouders uit elkaar, met de tenen een beetje naar buiten gericht. Plaats de handen op de knieën en begin met door de knieën te zakken (A) en weer halverwege omhoog te komen (B) terwijl de voeten op de grond blijven. De knieën doen dienst als steunpunt, om de hoek tussen de rug en de dijen hetzelfde te houden tijdens de oefening. Ga hier ritmisch mee door tot een maximum van 8 minuten en rust als dat nodig is. (Een cyclus duurt minder dan 1 seconde).

Deze oefening werkt direct op de knieën. Als de knieën hun elasticiteit verliezen, kan dit effect hebben op de opstelling van het gehele lichaam, wat een verminderde bloedsomloop kan veroorzaken in de borst en de kans op tumoren kan vergroten.



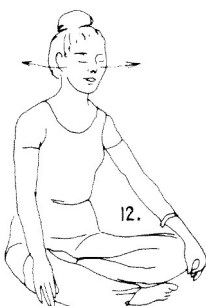
10) Ga zitten. Met de benen gestrekt naar voren, een rechte rug en de handen rustend in de schoot of op de bovenbenen. Beweeg de beide voeten met de tenen naar voren en naar achteren. (Een complete cyclus duurt 1-2 seconden). Ga hier 1 minuut mee door.

Deze oefening versterkt de spieren in het onderbeen.



11) Zit in kleermakerszit. Plaats de handen op de knieën en begin vanuit het midden te draaien met grote cirkels, rechtsom draaiend van boven gezien. (Een complete rotatie duurt 1-2 seconden). Ga hier 3-4 minuten mee door.

Deze oefening werkt positief op het verteringssysteem



12) Blijf in kleermakerszit zitten met de handen op de knieën. Begin het hoofd snel van links naar rechts te schudden in korte scherpe bewegingen. Sta toe dat de spieren van de mond en het gezicht ontspannen. Ga hier 3 minuten mee door.

Als je losser wordt en schudt, zal de hypofyse, de slapen en alles in de hersenpan mee schudden. Dit bevordert de bloedtoevoer in de haarbuisjes en versterkt alle spieren van de wangen en de kaak.



13) Zit in kleermakerszit. Strek de armen voor je uit voor de borst met de ellebogen een beetje gebogen. De handpalmen zijn naar elkaar toe gericht en de vingers gespreid. Schud snel de handen van en naar het lichaam met lossen polsen. De beweging moet precies zijn alsof je hout aan het hakken bent met je handen. Beweeg zo snel dat je voelt dat je handen de lucht splijten en je voelt ook je handen los van het lichaam. Ga hier 2-3 minuten mee door.

Dit is een uitstekende oefening voor de heupzenuw. Hij stimuleert de circulatie en verwijdert vergiften.



14) Zit in kleermakerszit. Plaats de handen in de schoot. Begin met het chanten van Har, Har, Har, Har, Har, Har. Hari continu met de puntje van de tong (een volledige cyclus duurt 2-3 seconden). Trek de navel in elke keer als het puntje van de tong het gehemelte raakt. Ga 3-4 minuten door met zingen.

Dit is een meditatie voor het decennia 1980 en voor uithoudingsvermogen..



15) Zit in kleermakerszit. Strek de armen boven je hoofd. Verstrengen de vingers in elkaar als de venus mudra en draai de handen met de palmen naar boven. Leun naar achteren en begin je uit te rekken naar de zijkanten als een kat. Ga hier 1 minuut mee door.

Deze oefening brengt de meridianen in de ribben kast en daarboven in balans.



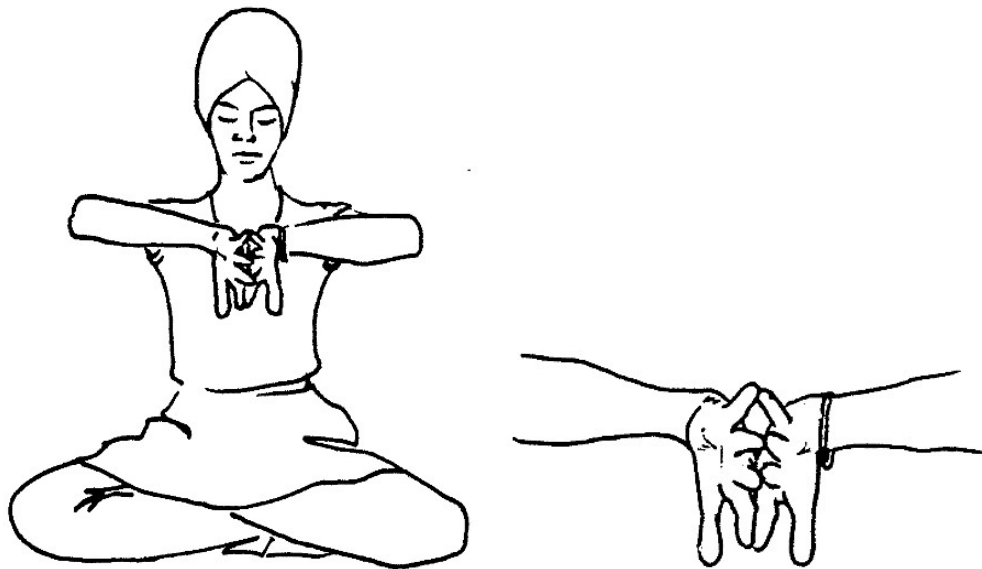
16) Zit in kleermakerszit. Begin met het chanten van: *God and Me, Me and God, Are One*. Ga hier 3 minuten mee door.

Chant dan:

I Am Thee, Thou Is Me, Me Is Thou. Ga hier 2-3 minuten mee door.

Eindig met het chanten van: *All Things Come From God and All Things Go To God*, en ga hier 2 minuten mee door.

Lichaam 8: KY Meditatie voor het helen van acute depressie



Wat deze kriya voor je zal doen.

Deze meditatie kan de ergste depressie helen binnen 11 minuten. Wanneer iemand bij je komt met een verhaal depressief te zijn schuif het dan niet terzijde met de woorden, dat je je eigen problemen hebt. In plaats daarvan help je ze met deze meditatie. Dat is een van de beste manieren om de leegte in jezelf te helen.

Hoe je deze kriya moet doen.

Zit in een gemakkelijke meditatieve houding. Plaats je handen met de ruggen tegen elkaar op de hoogte tussen het hart en de keel en de vingers wijzen naar voren. Let er op dat de knokkels elkaar raken. Je polsen zijn ongeveer 15 cm van het lichaam af. Je onderarmen zijn zo evenwijdig aan de grond als mogelijk is. Je duimen wijzen naast elkaar recht naar beneden. Deze positie geeft een grote spanning aan de rugkant van de hand.

De ogen zijn gericht op de punt van de neus of op de bovenlip. Haal diep adem en zing WAHE GURU 16 keer tijdens de uitademing. Een complete cyclus neemt ongeveer 20 - 25 seconden in beslag. Begin deze oefening met 11 minuten. Je mag dit langzamerhand uitbreiden tot 31 minuten.



1. Ga zitten met gekruiste benen, Adem in door de neus in zestien gedeelten. Laat binnen jezelf de mantra 'Sat Nam' hij elk gedeelte vibreren. Adem in zestien gedeelten uit en laat daarbij ook in jezelf 'Sat Nam' vibreren. Ga door met deze ademhaling en trek bij de uitademing bij ieder ademdeel de navel een beetje in. Begin met vijf minuten per dag te oefenen. Voeg er iedere dag een minuut aan toe tot een maximum van eenendertig minuten.



2. Ga op de rug liggen. Leg de armen naast je hoofd op de grond met de handpalmen naar boven. Adem in - til beide benen vijftien centimeter van de grond. Adem uit - leg de benen weer neer en duw de kin op de borst. Ga hier drie minuten mee door, adem langzaam en diep. Rust dan twee minuten.



3. Ga zitten met gekruiste benen. Kruis de armen voor de borst en pak de ellebogen vast. Adem in - ga goed rechtop zitten. Adem uit - buig je voorover en leg het voorhoofd op de grond. Ga hier drie minuten mee door, adem langzaam en diep.

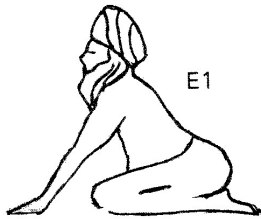
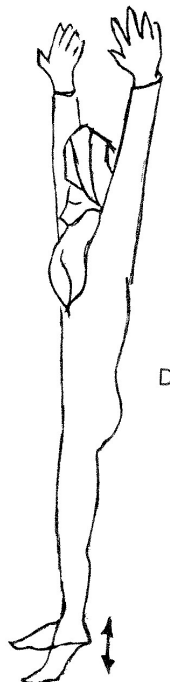
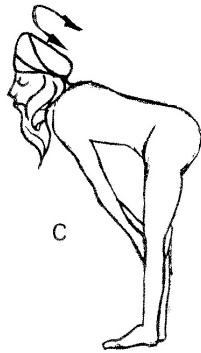
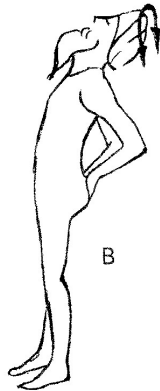
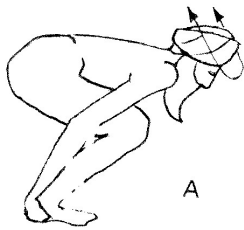


Opmerkingen

De klieren zijn de bewakers van je lichamelijke gezondheid en van je geestelijke stabiliteit. Hun afscheidingen bepalen de chemische samenstelling van het bloed en de samenstelling van het bloed bepaalt weer je persoonlijkheid. Als bijvoorbeeld de schildklier niet de juiste hoeveelheid jodium afscheidt, zul je gauw ongeduldig zijn en moeite hebben om kalm te blijven. Als je kennis wilt krijgen over het eigen onbegrensde bewustzijn, zul je moeten leren omgaan met je lichaam, zodat het je helpt en niet hindert. Je kunt het beste hieraan werken wanneer je jong bent. Als je oud bent is het te laat om te zorgen voor je oude dag. Houd de balans van het klierstelsel in evenwicht, zodat leeftijd, ziekte en vermoeidheid je niet zullen hinderen om het Goddelijk bewustzijn te ervaren.

Doe de eerste oefening vijf minuten, herhaal dan de hele kriya drie keer zodat de klieren een goede beurt krijgen.

Lichaam 9: Kundalini Yoga meditatie whahe guru kriya



A) Kom in de stoel houding: de knieën gebogen, de rug parallel met de vloer, de handen houden de hielen stevig vast. Houd de rug recht. Het hoofd kijkt naar beneden (A) Draai het hoofd naar de rechter schouder en zeg WHAHE. Draai het hoofd naar de linker schouder en zeg GURU. Doe dit afwisselend in een gematigd tempo om een voortdurende geluidstroom te genereren::

WHAHE GURU WHAHE GURU WHAHE GURU.
Ga hier 3 minuten mee door.

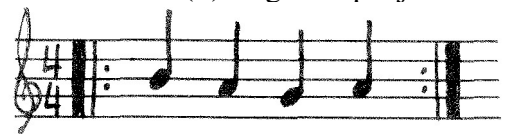
B) Sta recht op. plaats de handen op de heupen en leun naar achteren. Houd de benen recht. Laat het hoofd naar achteren vallen. (B) Draai het hoofd naar links en zeg WHAHE. Draai het hoofd naar rechts en zeg GURU. Ga hier 3 minuten mee door.

C) Sta recht op. Buig een beetje naar voren zodat de handen rusten op de knieën. De rug is recht maar til het hoofd op. (C) Zing dan WHAHE terwijl je het hoofd naar links draait. Zing GURU terwijl je het hoofd naar rechts draait.. Ga hier 3 minuten mee door.

D) Sta recht op. Strek de armen boven je hoofd alsof je de hemel wilt aanraken. (D) Op WHAHE, zijn de voeten plat op de vloer. Met GURU, ga je op de tenen staan. Tril op en neer gedurende 3 minuten.

E) Zit op de hielen. Plaats de handpalmen voor de knieën. De rug en de armen zijn recht als bij een sfinx. (E1) Buig naar voren, raak met je voorhoofd de vloer aan en zing GURU. (E2) Kom omhoog en zing WHAHE. Ga hier 3 minuten mee door.

F) Zit in kleermakerszit. (F) Begin de panj shabad te

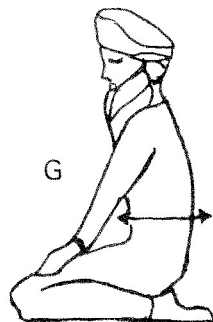


SA - TA - NA - MA

fluisteren:

2 minuten, begin 2 minuten hardop te zingen.

Na



G) Ga onmiddellijk op je hielen zitten met de handpalmen op de dijen. Begin de rug te flexen en zing met een krachtige fluistertoon SA-hol, TA-bol, NA-hol, MA-bol. (G) Ga hier 3 minuten mee door en ga daarna mediteren.

OPMERKING:

Deze kriya wordt bekend door hem te ervaren. In de grond is deze set een totale workout voor de schildklier, de hypofyse en de pijnappelklier. Je hele lichaam zal transpireren. Meditatie na deze kriya brengt de realisatie dat we kanalen van waarheid zijn en dat "vergeefsgesind zijn in de meest onvergeeflijke momenten de ware menselijke waarde is".

Lichaam 10: KY meditatie Guru Gobind Singh shakti mantra Meditatie



Hoe je deze kriya moet doen.

Zit in kleermakerszit met de ellebogen recht en de handen in gyan mudra. Sluit de ogen, concentreer op het voorhoofdspunt en chant twee complete cycli van deze mantra op één enkele uitademing::



Na twee cycli gechant te hebben, haal diep en snel adem en herhaal. Een complete gechante uitademing duurt 12 seconden. Ga hier ongeveer 11 tot 31 minuten mee door. Haal diep adem en concentreer je op de energie op de top van het hoofd.

Wat deze kriya voor je zal doen.

Dit is de wetenschap van Laya yoga. Het is exact en het is precies en veeleisend en het is niemand zijn privé eigendom. Diegenen die het tot een geheim bezit van enkelen hebben gemaakt zijn de mensheid niet van dienst in een tijd waarin men elke techniek om te groeien nodig heeft. Laya yoga is een wetenschap van de relatie tussen adem, ritme en mantra om een hogere staat van bewustzijn te bewerkstelligen. Elke japa (herhaling van een mantra) creëert tapa (psychische hitte). Als je de adem en het volume van de klank op een juiste manier ronddraait, creëert het een hitte, die het karma wegbrandt. De kennis kan niet juist worden overgebracht door geheime fluistering in de oren van de leerling. Het moet een open en bewuste moeite zijn om je hogere bewustzijn uit te breiden in een praktische uitdrukking. De relatie tussen je leven in beperktheid en het oneindige hangt af van het ritme van de adem. Door de adem te beheersen, geeft deze kriya je een extatisch bewustzijn en kalmeert de zenuwen. Deze kalmte kan ook helpen om koorts te laten zakken.

Lichaam 10: Kundalini Yoga Varuyas Kriya



Ga rechtop staan. Zet de rechtervoet iets naar voren. Strek het linkerbeen ver naar achteren. Het bovenste deel van de tenen van de linkervoet rust op de grond. Strek de armen uit naar voren, evenwijdig aan de grond. Leg de handpalmen tegen elkaar. Hel iets naar voren met de rug vanuit de verticale positie. Richt je blik op de horizon of op het voorhoofdspunt. Adem diep in en begin ritmisch Sat Nam' te chanten. Leg de nadruk op de klank Sat', trek tegelijkertijd het navelpunt in en pas een lichte mula bandha toe. Ga hier anderhalve minuut mee door. Adem dan in, adem uit en ontspan. Wissel van been en herhaal de oefening nog eens anderhalve minuut.

Opmerkingen:

Deze kriya laat je zweten als je hem goed doet. Je kunt er ook een gloeiend gevoel van in je wangen krijgen. De oefentijd kan langzaam worden opgebouwd tot zeven en een halve minuut voor beide kanten. Van deze kriya wordt gezegd dat hij de werking van de hypofyse stimuleert, overmatige seksuele energie reguleert en een verhoogde weerstand tegen ziekte geeft. Hij is een test voor de kracht van het zenuwstelsel en versterkt het magnetisch veld. Als je later, wanneer je oud bent, niet beverig wilt worden is dit een uitstekende oefening om mee te beginnen als je jong bent. Deze kriya kun je apart oefenen, maar hij is ook goed om te doen na een lange serie oefeningen voor de bloedsomloop en de lenigheid. De kriya helpt om het 'levenssap', de ojas, z6 te transformeren dat het gebruikt kan worden om het zenuwstelsel te onderhouden.

Alle lichamen: Kundalini Yoga AT ontwaken van je tien lichamen.

De Tien Lichamen zijn:

Het Ziele lichaam

De Negatieve Rede

De Positieve Rede

De Neutrale Rede

Het Fysieke Lichaam

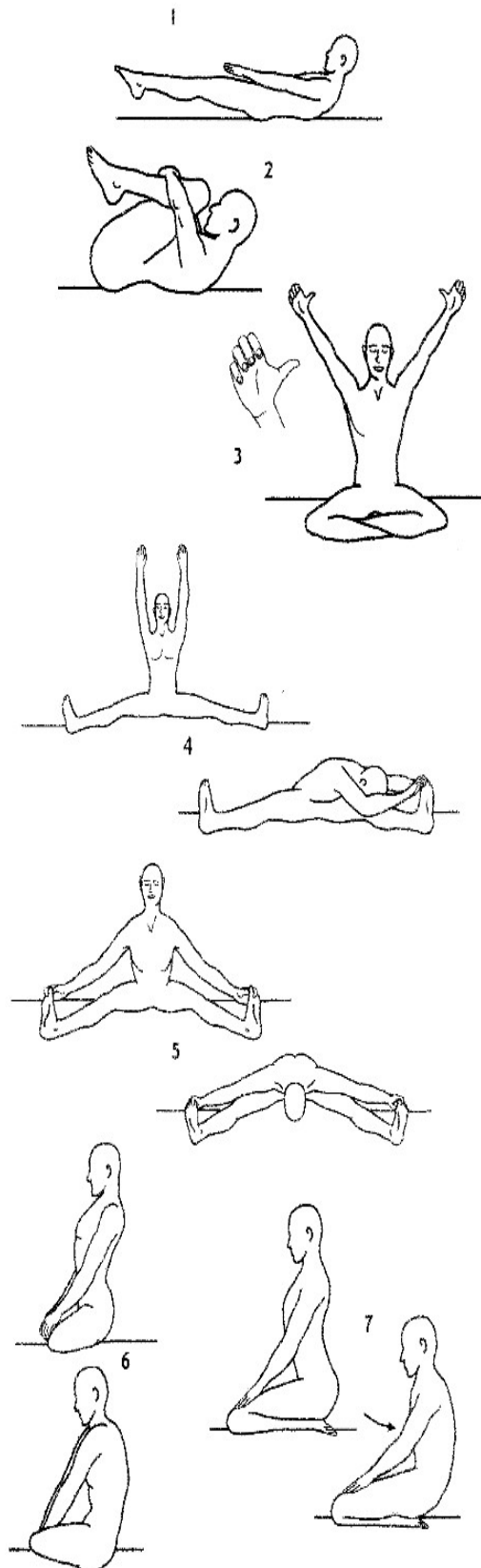
De Halo

De Aura

Het Pranische Lichaam

Het Subtiele Lichaam

Het Uitstralende Lichaam



1) De Strek Houding. Lig op de rug met de armen naast je zij. Til het hoofd en de voeten 15 cm op en de armen gestrekt iets boven het lichaam met de handpalmen naar elkaar toe een beetje boven de heupen om de energie boven het Navelpunt op te bouwen. De tenen zijn gespitst en houdt de ogen gericht op de toppen van de tenen en doe de vuurademhaling. 1-3 minuten.

2) Neus naar de Knieën. Breng de knieën naar je borst, met de armen er omheen geslagen. Duw de neus tussen de knieën en begin met de vuurademhaling. 1-3 minuten.

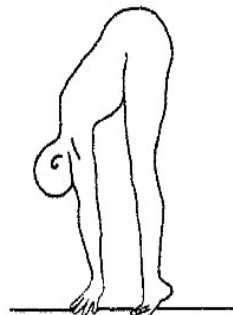
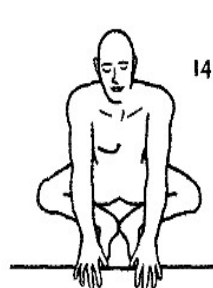
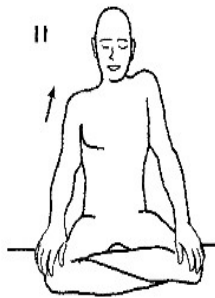
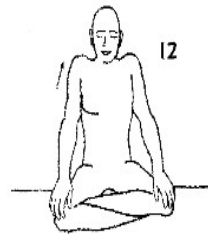
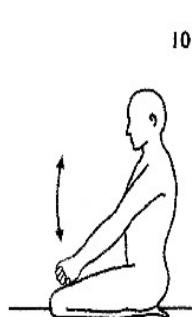
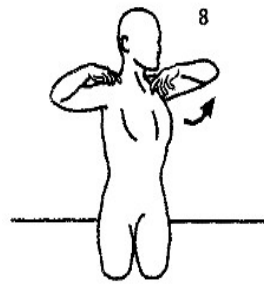
3) Ego Vernietiger. Zit in Celibaat Houding of kleermakerszit. Til de armen 60° omhoog. Krul de vingertoppen tegen de kussentjes. De duimen wijzen naar elkaar boven het hoofd. Met gesloten ogen concentreer de aandacht boven het hoofd en doe de vuurademhaling. 1-3 minuten. Eindig met het samenbrengen van de duimen boven het hoofd en open de vingers.

4) Heup Zenuw rekking. Zit met de benen gestrekt en wijd uiteen. Adem in met de armen boven je hoofd, adem uit en grijp de tenen van de linkervoet. Adem in met de armen boven je hoofd, adem uit en grijp de tenen van de rechtervoet. Ga hier 1-3 minuten mee door.

5) Heup Zenuw rekking. Blijf zitten met de benen wijd uit elkaar. Grijp de tenen van beide voeten vast en adem uit als je naar beneden buigt met je voorhoofd op de vloer, adem daarna in als je weer overeind komt. 1-3 minuten.

6) Rug buiging (Kameel Rit). Zit in kleermakerszit. Houd de scheenbenen aan de voorkant vast met beide handen. Adem in en buig de rug naar voren (hol) en rol naar voren op de billen. Adem uit en buig de rug naar achteren (bol) en rol terug op de billen. Houd het hoofd recht en de armen redelijk gestrekt en ontspannen. 1-3 minuten.

7) Rug buiging (Kameel Rit). Zit op de hielen (Rotshouding). Plaats de handen op de dijnen. Buig de rug naar voren (hol) op de inademing en naar achteren (bol) op de uitademing. Richt de aandacht op het derde oog. 1-3 minuten.



8) Rug Draai. Zit op de hielen, pak de schouders vast met de vingers naar voren en de duimen achter. Adem in en draai naar links, adem uit en draai naar rechts. Houd de ellebogen hoog en parallel met de vloer. (Doe de oefening niet omgekeerd). 1-3 minuten.

9) Houd de schouders vast als bij de vorige oefening. Adem in en til de ellebogen op zodat de polsen elkaar raken achter de nek. 1-3 minuten.

10) Pompen met de Armen. Verstrengel de vingers in Venus mudra. Adem in en strek de armen boven het hoofd, adem uit en breng de armen terug naar de schoot. 1-3 minuten.

11) Afwisselend de Schouders Ophalen. Zit in kleermakerszit met de handen rustend op de knieën. Adem in en til de linkerschouder op. Adem uit en til de rechterschouder op terwijl je de linker neer laat. Ga hier 1 minuut mee door. Keer dan de ademhaling om zodat je inademt terwijl je de rechterschouder optilt en uitademt terwijl je de linkerschouder optilt en de rechter neer laat. Ga hier 1 minuut mee door.

12) Schouders Ophalen. Adem in en til beide schouders op, adem uit en laat ze zakken. 1 minuut.

13) Het Draaien van de Nek. Zit in kleermakerszit met de handen op de knieën. Adem in en draai je nek naar links, adem uit en draai je nek naar rechts, alsof je "nee" schud met je hoofd. Ga hier 1 minuut mee door. Keer dan de ademhaling om zodat je inademt bij de draai naar rechts en uitademt bij de draai naar links. Ga hier 1 minuut mee door. Adem diep in, concentreer de aandacht op het derde oog en adem langzaam uit.

14) Kikker Houding. Ga op de hurken zitten, zo dat de billen op de hielen rusten. De hielen raken elkaar en zijn van de grond. Zet de vingertoppen op de grond tussen de knieën. Houd het hoofd recht omhoog. Adem in en strek de benen, terwijl de vingers op de grond blijven. Adem uit en kom terug op de hurken met het gezicht naar voren. De inademing en uitademing zou krachtig moeten zijn. Ga hier 54 keer mee door.

15) Ontspan diep op de rug.

16) Laya Yoga Meditatie:

Zit in kleermakerszit met de handen op de knieën in Gyan Mudra (de duim raakt de indexvinger) Chant Ek Ong Kar(ah) Sa Ta Na Ma(ah) Siri Wha(ah) He Guru. Op elke "ah" klank in de mantra trek je de Mul Bandh aan (trek de bekkenbodemspieren en alle anus en geslachtsorganen op en trek de navel in). De "ah" klank wordt werkelijk gecreëerd door de kracht van de Mul Bandh. Dit is een 3-1/2 cyclus meditatie. Visualiseer met de adem dat de klank in 3 1/2 cirkel spiralend van de basis van de ruggengraat naar boven gaat naar de top van het hoofd. 11-31 minuten.